

# હાઇડ્રોથીરેપી

યાને

પાણીથી દરદીની સારવાર કરવાની વીધ્યા.

પ્રગટ-કર્તા :

બે. પી. માદન,  
“હેલ્થ-હોમ,” સાન્તાક્રુઝ.

મુંબઇની ઓફીસ :

માદનસ હેલ્થ-ડીપો, કાલબાદેવી, એડવર્ડ થીએટરની પાસે.

બીજી આવૃત્તી.

Second Edition.

સર્વ હક સ્વાધીન.

બે. પી. માદન.

કિમત

૧-૧૨-૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
જામદોવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૫ ૭ ૧૪



આ પુસ્તક ધી જમશેદજી નશરવાનજી પીટી પારસી ઝોરફનેજ કેપટન પ્રીતોંગ  
વર્કસ, નંબર ૪૧-H, લાલબાગ, પરેલ, મુંબઈમાં ફક્તમજી ડોશાબાઈ  
ચરાઈ છાપ્યું છે, અને બેરામજી પીરેશાહ માદને, હેલ્થ-હોમ,  
સાન્તાક્રુઝ, મહેલી પ્રગટ કર્યું છે.

## ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

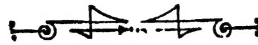
અનુક્રમાંક ૧૫૭૧૪

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ શાંતિ સિંધુ

વિષય ઇતિહાસ

# હાઇડ્રો-થિરેપી.



હાઇડ્રો-થિરેપી, અથવા પાણીથી  
દરદીને આરામ આપવાની વિધા.



ધનો ચમત્કાર યાને દુધથી કેવાં કેવાં દરદો સાબ થાય છે, તથા કબજાત-પેટમાં થતો સખત દુઃખારો, વાયું તથા આંતરડાંની ફર્યાદ, એ દરદો, વેળાએ, આંતરડાં (Colon) ને પાણીથી ધોઈ સાફ કરી દરદીને આરામ આપવાની ખીના વિશે, આગળ હું કહી ગયો છું. હવે પાણીની ખીજ અનેક સારવારો કેમ થઈ શકે છે એ બાબત વિષે સમજાવીશ કે જેથી કુદરતની બનાવેલી આ પ્રવાહી વસ્તુ મનુષ્યજાતને કેટલી ઉપયોગી છે તેથી વાંચનાર કાંઈક માહિતગાર થાય.

હાઇડ્રો-થિરેપી, એટલે પાણીથી શરીરને આરામ આપવાની વિધા, અને એ પ્રીઝકલ્ટોપથી, એટલે માત્ર કુદરતી ઉપાયોથી દરદને સાબ કરવાની વિધા ખીજ શબ્દોમાં કહીએ તો, દવા વગર સાબ કરવાની '(Drugless Healing)' પદ્ધતિમાં સમાઈ જાય છે.

કુદરતી ઉપાયો એમ હું કહું છું. ત્યારે ઠાકરો જે દવાના ઇલાજે ફરમાવે છે તે ન સમજાવા, પણ ખુદ શરીરમાં રહેલી શુદ્ધ શક્તિ કે જેનાથી, જો આપણે શરીરને તક આપીએ, એટલે દવાહાડના ઇલાજે લઈ તેની વચ્ચે ન આવ્યે, તો શરીર પોતાની મેળે પોતાને કાયદાસર (self-regulative) ચાલુ રાખી શકે છે, પોતે પોતાની (self-curative) ખીગડેલી હાલતને પોતાની મેળે સાબુ કરી શકે છે, અને પાછી સમાધાન સ્થિતી (self-adjustive) માં લાવી શકે છે. આ બધી રીતો તે કુદરતી ઉપાયો છે એમ સમજવું.

જન્મથી તે મરણ સુધી, ચોક્કસ સાદી હાલતો હેઠળ શરીર પોતે પોતાનો નિભાવ કર્યું જાય છે, અને આ સમગ્ર માટે, તે પેલો કુદરતનો મહાન ઝરો કે જે, કુલ પેદાયશ અને શક્તિઓનું મૂળ છે તે ઉપરજ માત્ર આધાર રાખવું હોય છે.



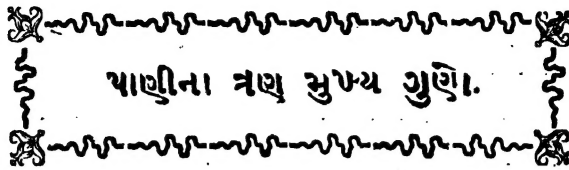
દરદી શરીર તે છે કે જે આ કુદરતી હાલતોથી વેગળું ગયું છે, યાને જે કુદરતની સાથે હમશરીક યાને એક થઈ કાર્ય કરતું નથી, ત્યારે જે ગેરવ્યવસ્થા શરીરમાં થાય છે, તેનું નામ શરીર એટલે શું? દરદ. ત્યારે એ પ્રમાણે સમજવાથી દરદ તે કાંઈ શયુ નથી, યાને ડાકટરો, જેમ માને છે અને ખોટી રીતે ખીજાને મનાવે છે, તેવું કાંઈ બાહરથી આવતું નથી, પણ અંદરથીજ થયેલી હાલત છે. (જે વીધે મારી “દુધના અમલકાર”ના પુસ્તકમાં સમજાવી ગયો છું તે વાંચો.)

જુદી જુદી રીતે શરીરને પાણી લગાડવાથી, એક દરદી શરીરની સાજ થવાની હાલતને હાઈડ્રો-થિરેપી એટલી તો ઝડપથી વધારે છે, કે હવે સર્વ ઠેકાણે આ માન્ય રખાયેલી ખીના થઈ છે, કે પાણી કુદરતનાં સૌથી બળવાન સાધનોમાંનું એક સાધન છે, કે જેના ઉપયોગથી નાતવાન અને દરદી માણસ મજબુત અને તન્દરોસ્ત થઈ શકે છે.

અલબત્ત, પાણી કાંઈ એકલુંજ સાધન નથી, અને કુદરતી ઉપાયોથી દરદને સાજુ કરવા માટે પાણી સિવાય બીજી રીતો પણ વપડાય છે; જેવીકે સારી કસરતો, એટલે માસના તાંતુ યાને મસકયુક્તર સીસ્ટમ મજબુત થઈ શરીરનું તન્દરોસ્ત બંધારણ થાય તે માટે જોઈતી કસરતો, મસાજ ચંપી, ખાવા પીવામાં લેવા ઘટતી સંભાળો, એટલે નુકસાનકારક ખોરાક અને પીણાઓથી દુર રહેવું, અથવા સમૂળગો અપવાસ, શરીરને જોઈતાંજ લુગડાં પહેરવાં, અને ખીજાં તેવાં કુદરતી સાધનો, જેવાં કે તાજી હવા, નિર્મળ પાણી, સૂર્યનો તડકો અને પૃથ્વીની વીજળીનો પ્રવાહ વગેરે રીતો પણ કામે લગડાય છે.

દરદને દુર કરવા માટે, તેમજ તન્દરોસ્તીની બલવણી કરવા માટે ઘણી સદીઓ થયાં, અસલી તેમજ સુધરેલા લોકો, ગરમ, ઠંડા અને ઉષ્ણ પાણી તેમજ ગરમ અને ઠંડા કાદવનાં (mud-baths) સ્નાન આદી રીતો વાપરતાં આવ્યાં છે, પણ માત્ર આ છેલ્લી સદીમાંજ પાણીની સારવાર એટલી બધી આગલ વધી છે, કે તે હવે એક વિદ્યાની ઉપમાં આવી પુગી છે, તે એક સાચાનસ તરીકે હવે કબુલાત છે એમાં કશે સંદેહ નથી; જેમ બીજી રીતોથી સુખાકારી વધે છે, તેમજ આ પાણીની પણ અનેક રીતો છે.

આ ટુંક વિષયમાં તે વિદ્યાની બધી બાબત બરાબર સમજાવવી અશક્ય છે, ફક્ત તેની વેહવારપયોગી (practical) બાબત ઉપરજ હું બોલીશ, અને તે પછી જુદાં જુદાં દરદોની સારવાર કેમ કરવી, તે જણાવોશ.



પાણી ત્રણ મુખ્ય જાતના ગુણો ધરાવે છે, કે જે સઘળાં સાબાં કરવા માટે અતિ કિંમતી છે, તે ગુણો નીચે પ્રમાણે છે :—

૧ હો—ગરમીને શોષી લેવાનો, તથા ગરમી દાવવાનો ગુણ.

૨ જો—સર્વે વસ્તુઓને પીગળાવી નાખવાનો મહાંત ગુણ, કે જે માટે પાણી એકલું સર્વાનુસાર સાધન છે.

૩ જો—ઘણી સેહેલાઈથી પ્રવાહીમાંથી નક્કર થઈ જવાનો, તથા વાયુરૂપ થઈ જવાનો ગુણ. †

આ વાત સારી પેઠે જાણીતી છે, કે પાણી જેટલી ગરમી શોષી લીધે છે, તેવી ખીણ કેઈ વસ્તુ કરી શકતું નથી, તેથી પાણીને ગરમ માપવાનાં મુખ્ય પાયા તરીકે ઓળખ્યું છે; કારણ કે તે શરીરમાં ગરમી આણી શકે છે, તેમજ ગરમી બહાર પાડી શકે છે.

જગતમાં રહેલું એ એકજ સાધન હોવાથી, તેને શરીરમાં દાખલ કરવાથી ત્યાં રહેલી “યુરીક એસીડ” તથા “ઓક્સેલીક એસીડ” અને ખીજાં એવા શરીરમાં બનેલા અકુદરતી પદાર્થોને ઘણી સરસ રીતે તે બાહર કાઢી શકે છે.

સાધારણ રીતે તે પ્રવાહી રૂપે શરીરને લગાડાય છે, છતાં ઘણાક એવા સંજોગો હોય છે, કે જ્યાં વરાળ ઘણી ફાયદાકારક થઈ પડે છે. વળી જ્યારે ઠંડીથી તે બરફ થઈ જાય છે ત્યારે પણ તે એક સરખોજ ફાયદો કરે છે.

**પાણીનો ઉપયોગ કરવા માટે સાવચેતીની જરૂર.**

આ વાત ભુલશે નહિ કે પાણી જો કે એક સાદો અને કુદરતી ઇલાજ છે, છતાં તે મનુષ્યને જીણાયાલા પદાર્થોમાં સાથી મોટી બળવાન વસ્તુ છે, માટે તેનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતી તથા ડહાપણથી કરવો ઘટે છે, એટલે કે એક દરેક કેવી હાલતમાં છે અને તેનામાં પાણી ખમવાની કેટલીક શક્તિ છે તે તપાસ્યા પછીજ પાણીનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

હાથલા તરીકે એક મજબુત અને કઠાવર માણસને થયલા સલેખમ માટે જેટલાં પાણીનો ઉપયોગ અસરકારક થઈ શકે તેટલોજ ઇલાજ, એક પાટળા, મરકુટયા અને ઓછાં લોહીવાળાં, યાને ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવનાર દરદી ઉપર વપરાય, તો તે માણસનું મરણ નીપળે.

આ કારણને લીધે જ્યારે અનાડી માણસો ખોટી રીતે પાણી વાપરે છે, ત્યારેજ “હાઇડ્રો-થિરેપી” લોકોમા એટલી હલકી થઈ પડી છે. કેમકે માણસ પાણીની સારવારથી સાજો થયો હોય, તેથી ઉત્કૃષ્ટ બની બીજા કોઈ મિત્ર કે જેની હાલત જુદાજ પ્રકારની હોય, તેને લલામણુ કરશે કે તમો પણ આ પાણીની સારવાર અજમાવો; અને એવી રીતે મૂર્ખાઈ કરવાથીજ પાણીની સારવાર નુકશાન ઉપજે છે, અને નહિ કે તે સારવાર પોતેજ ખરાબી કરનાર છે.

### પાણીની જીદી જીદી અસરો.

પાણીમાં શોષી લેવાનો તથા ગરમી પુઝાડવાનો શુષ્ક છે, તે ઉપરાંત, તે ચામડી ઉપર બીજી રીતે પણ વપરાઈ શકાય છે. પણ ચોળવાથી એટલે સામો. માણસ દરદીના શરીરને હાથે ખુબ ચોળે, તેથી જે અસર થાય છે, તે કાંઈ માત્ર ચામડી ઉપરજ હોતી નથી, પણ તેની અસર શરીરના બીતરમાં પણ થાય છે. ચામડીની હેઠળ જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) તથા લોહીનાં વાસણો રહેલાં હોય છે તેમને પણ અસર પુગે છે. ત્યારે પાણીથી ચામડી ઉપર અસર થઈ, તે મારકૂતે મસ્તિસો, નર્વસો, અને લોહીનાં વાસણો જે ચામડી હેઠળ રહેલાં છે તેમને પણ પુગે છે.

આ કાર્ય થાય છે તે બે નામે ઓળખાય છે. એક “રીફલેક્સ” યાને પાછી વળતી અસર, અને બીજી “મીકેનીકલ” યાને (રીફલેક્સ અને મીકેનીકલ અસર.) બહારની અસર. હવે ગરમ ઠંડાં યા મસાજ વગેરેના ઉપાયોથી ચામડીની હેઠળ જે લોહીનાં વાસણો છે, તથા જે સંકેતોચાઈ જાય, તો તેવીજ અસર શરીરનાં બીતરમાં પણ થશે. આ તે ‘રીફલેક્સ’ અસર છે.

પણ બીજા હાથ ઉપર ‘મીકેનીકલ’ અસર જુદાજ પ્રકારની હોય છે. ઉપર કહ્યું તેમ ઇલાજ કરવાથી ઉપલાં લોહીનાં વાસણો સંકેતોચાઈ જાય, ત્યારે કુદરતી રીતે લોહી, નીચેનાં વાસણોમાં જોશથી ધસ્યું જાય છે, અને પરિણામે ત્યાં બે સામસામી અસરો ઉપજે છે. એક ‘રીફલેક્સ’ કે જેથી લોહીનાં વાસણો સંકેતોચાઈ છે અને બીજી ‘મીકેનીકલ’ કે જેથી અંદરના વાસણો લોહીથી ભરાઈ જાય છે.

આથી તુરત જણાઈ આવશે, કે પાણીની અસરે ત્યારેજ પરખાઈ શકાય કે જ્યારે આ બે સામસામી થતી અસરોને આપણે ધ્યાનમાં રાખ્યે.

શરીરને પાણી લગાડી, જે બે મુખ્ય અસરો કરવાની ઇચ્છા રખાય છે તે.

(૧)—તાવનાં દરદમાં ગરમીને ચુસી લેવાની અને

(૨)—ક્રમશઃકિતવાળાં દરદીને ગરમી પુરી પાડવાની છે.

### ઠંડા પાણીની મુખ્ય અસર.

ઠંડુ પાણી જ્યારે શરીરનાં કેાઈ પણ ભાગને લાગે છે, ત્યારે તેની પેહેલી અસરની વડી જે રખાય છે, તે એ કે શરીરના તે ભાગની ચપળતા ઓછી ફેરવી, અને એ મંદ હાલત સાધારણ રીતે સઘળાંને બાણીતી હોવાને લીધેજ આખી જગતના લોકો ખોરાકને સંઘરી રાખવા માટે, તેને ઠંડી જગ્યા યા બરફની પેટીમાં મુકતાં હોય છે.

:

આનો અર્થ આજ, કે ઠંડીની અસરથી ખોરાકમાં જીવજંતુઓ થવાનું બંધ પડે છે. તેથી એક ઠંડા સેક દરદીને લાંબો વખત સુધી રાખ્યો હોય, તો તેથી જીવનશક્તિ પણ મંદ થાય છે, અને તે કાઠયા પછી પણ કેટલોક વખત સુધી તેમ રહે છે; પણ જો દરદીની જીવનશક્તિ સાધારણ રીતે સારી હોય, તો ત્યાં બીજી અસર જે થશે તે એવી, કે જે ભાગને પાણી લાગ્યું તે ભાગ નિયમીત (normal) યાને કુદરતી હાલતમાં આવશે, એટલુંજ નહીં પણ “નોરમલ” કરતાં પણ વધુ ચપળતા ત્યાં થશે, અને તેથી લોહીયાર માણસને ઠંડા પાણીની જે વળતી (reaction) સારી અસર થાય છે, તે આ બીના પરથી સમજાશે.

ત્યારે ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી પહેલાં મંદ અસર થઈ પાછી વળતી તેજની અસર થાય છે, એવું જાણ્યાથી તમને ખુલ્લું દેખાશે, કે ઠંડા પાણીથી માત્ર ઠંડી લાગણીજ કાંઈ મેળવવાની નથી, પણ તેની પછવાડેની (તેજપણાની) અસર પણ મેળવવાની છે એટલે કે ગરમી લાવવાની છે.

## આમડી ઉપર ઠંડા પાણીની અસર.

ઠંડા પાણીની ઘણીક જાતની અસરો હોય છે, જે જાણીતું ઠીક થઇ પડશે. પહેલ્લી જે અસર આમડી ઉપર થાય છે તે તેના લોહીનાં વાસણોં સંકોચાવાથી, ત્યાં શ્રીકાશ અને ઠંડી જેવું લાગે છે, પણ જેવું પાણી લાગતું બંધ પડ્યું, કે પેલાં લોહીના સંકોચાયલાં વાસણો પાછાં પહોળાં થાય છે, અને આમડી ઉપરનો પેલો શ્રીકાશ દુર થઇ, ત્યાં રતાસ આવેલો માલમ પડે છે.

શરીરપર આંગળાંએ ટકોરા (percussion) મારવાં, પહોંચાંથી છાપટો (slapping) મારવી અને મસજીવું (friction) એ બધાની અસર ઠંડા પાણી જેવીજ એકસરખી છે, એટલે પહેલાં લોહીનાં વાસણોને સંકોચવાં અને પછી પાછાં પહોળાં કરવાં.

આમડી ઉપર ઠંડા પાણીનું જે પરેડું કાર્ય છે, તે પરસેવાને આવતો અટકાવવો, અને એ કાર્ય વારંવાર થયાથી, ત્યાં તેની અસર વધુ થઇ સેવટે પાછી વળતી (reaction) અસર આવે છે.

ખીંજ જે અસર છે, તે જ્યાં સુધી આમડીને પાણી લગાડયા કીધું, ત્યાં સુધી તે માંહેથી ગરમી બાહર કાઢવાનું છે, પણ જ્યારે પાછી વળતી અસર થાય છે, ત્યારે લોહીમાં ઘણી ઝડપ વધે છે, અને જો કે આથી જાણે ગરમી વધતી હોય એવું દેખાય છે, છતાં ખરૂં જોતાં તે શરીરને વધુ ઠંડું કરનારી અસર છે, કારણ કે તેથી શરીરની અંદરની ગરમી, સપાટી ઉપર આવી બાહર નીકળી જાય છે.

વળી આમડીને જુદી જુદી રીતે પાણી લગાડવાથી, જુદી જુદી લાગણીઓની અસર થાય છે.

દાખલા તરીકે શરીરને ધિમે ધિમે પાણીમાં ઝોળ્યાથી યા લગાડયાથી જેટલી વધુ ઠંડી અસર કરે છે, તેટલી એકદમ તેમાં ડુબકી મારવાથી ઉપજતી નથી.

મોટા જથ્થામાં પાણી ઓટ્યું હોય ત્યારે જેટલી ઠંડી લાગે છે તે કરતાં ઝીણી ઝીણી ધારે શાવરબાથમાંથી પાણી દીલ ઉપર લઇએ ત્યારે વધુ ઠંડી લાગે છે! કારણ કે એકદમ ઓટવાથી પાણીના જોશથી આમડી સુન મારે છે, અને લાગણીને મંદ કરે છે, તેથી ઠંડક લાગતી નથી.

## ઠંડા પાણીથી હાર્ટ-ફેફસાંઓ ઉપર થતી અસર.

ઠંડુ પાણી ચામડીને લાગતાં, લોહીનાં ( circulation ) ફરવાને, અને હાર્ટનાં કાર્યને ધિમું કરી નાખે છે, છતાં આ દરેક જણને જાણીતી વાત છે, કે જે આ બીનાથી ઉલટીજ છે; અને તે એ કે, એકાએક ઠંડુ પાણી શરીરને લાગવાથી એવો એક ઝટકો લાગે છે, કે તે પળે હાર્ટનું કાર્ય સામું વધે છે.

જ્યારે ઘણો વખત સુધી ઠંડા પાણીએ નહાઇએ या પાણી લાગે ત્યારેજ હાર્ટનું કાર્ય કમતી થાય છે.

કેટલાક કલાકો સુધી જો એક ઠંડા સેક या બરફની કેથળી હાર્ટ ઉપર મુકી રાખો.

તો તે અવયવની ચપળતા કમી થશે, અને પરિણામે શરીરમાં લોહીનું ફરવું ઘણું મંદ થઇ જશે, અને બીજા હાથ ઉપર, જો હાર્ટને “ ટોનીક ” અસર કરવી હોય, તો થોડીક પળ સુધી તે ઉપર ઠંડા સેક કરશો, તો તરતજ શુભ અસર માલમ પડશે.

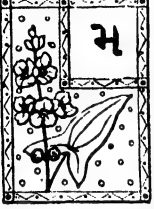
તાવ માટે રામગાણુ ઇલાજ, તે ઠંડા પાણીની એનીમાં ઝાડાને રસ્તે આપવી, તેમજ ઘણું સરખું ઠંડુ પાણી પીવાને આપવું, જે માટે આગળ ચાલતાં વિગતવાર ખુલાસો કરીશું.

દમકિયાનાં અવયવો ( ફેફસાંઓ ) ઉપર પણ આવીજ સરખી અસર ઠંડા પાણીથી થાય છે. જ્યારે એક ઠંડા પાણીએ ઝડપથી ડીધેલા સેકથી, દમ લેવાની ક્રિયા વધે છે, ત્યારે લાંબા વખત સુધી શરીરને ઠંડા પાણીમાં રાખવાથી, ક્રિયા બેશક કમતી થાય છે.

ત્યારે જો વધુ દમ ( respiration ) લેવાનું કાર્ય જોઇતું હોય તો છાતીને થોડીક પળો સુધી ઠંડા પાણીના સેકથી તેમ થઇ શકે છે.

હાંફણનાં દરદમાં પાણી લગાડવાથી પેડલાં બંધે તે દરદી શુંગળાઇ જતો હોય એવું લાગે છે, પણ જેવી વલતી અસર ( reflex ) થઇ, કે પેલી અણગમતી અમ્મર દુર થઇ જશે.

## ખાહરના મસ્જસો ઉપર ઠંડા પાણીની અસર.



મસ્જસો ઉપર ઠંડા પાણીની કેવી અસર થાય છે, તે માટે તો દરેક જણ જાણતા હશે. જે થોડાક વાર સુધી હાથનાં આંગળાં ઠંડાં પાણીમાં મુક્યાં હોય, તો તે જડ અને કઠંગા જેવાવનાં થયેલાં લાગશે, છતાં જ્યારે ઠંડું પાણી ઝડપથી અને થોડાજ વખત સુધી લગડાય છે, ત્યારે તેની અસર ચામડી તથા “ રેસ્પીરેશન ” ઉપર નીચે પ્રમાણે થાય છે:—

તેમની ચપળતા વધે છે. જ્યાં ઠાકથી મસ્જસો સુસ્ત થઈ ગયાં હોય ત્યાં જે ત્રણ “ સેકન્ડ ” ( મીનીટ નહી, માત્ર સેકન્ડ ) નો થંડો બાથ લેવાય અને તે પછી તુરતજ તેટલો ટુંકો ગરમ બાથ લેવાય, તો તે અન્યથા પમાડે એવું સજીવન કરનાર સાધન છે, પણ તે સાથે ખુબ જોશથી શરીરને મસ્જણવું પણ જોઈએ છે, અને તુરતજ કપડાં પહેરી કાંઈક તેવી કસરતો ( હીલ્થાલો ) કરવી, કે જેથી શરીરમાં પુરતી ગરમી આવી જાય.

પગની ચામડીને અથવા પેટની હેથલનાં પીડું ( lower-abdomen ) ની ચામડીને ઠંડું પાણી લાગવાથી, જે અસર થાય છે તે એ, કે આંતરડાં તથા પુકાના વોલન્ટરી મસ્જસ તેજ (ચપળ) થાય છે, જેથી ત્યાં “ ચુરીક એસીડ ” તથા મેલ બંધાયલાં હોય, તે બહાર નીકળી જાય છે.

ચુરોપમાં, હમણાજ અખતરાઓ કરાયા છે, તેથી એવું જણાયું છે, કે નર્વની મુખ્ય જગ્યાને ચાલુ ઠંડું પાણી લગાડવાથી, તેનું કાર્ય ઘણું કમી થાય છે, યા એકદમ બંધ પડી જાય છે; ખીજા બોલોમાં કહીએ તો, ચાલુ ઠંડાં પાણીથી જ્ઞાનતંતુઓ તથા લેન્જની ચપળતા ઘણી ઓછી થાય છે. ત્યારે લેન્જની ખેઠકને ઠંડું પાણી લગાડવાથી ઘણી વેળા તેની ચપળતા કમી થઈ, ઉંઘ પણ આવી જાય છે, તેનું આ એક કારણ છે.

ખીજા હાથ ઉપર, જ્યાં થોડાકજ વખત ઠંડું પાણી લગડાય છે ત્યાં તુરતજ વળતી અસર થઈ ઉપલાથી ઉલટીજ અસર થાય છે.

અનુભવથી એવું પુરવાર થયું છે કે લોહી અને લેન્જમાં રહેલો સફેદ ( lymph ) પ્રવાહ અને પેટ આ ત્રણોને એકમેક સાથે એટલો ઘાટો સંબંધ છે કે, પેટ ઉપર ઠંડા પાણીનો પાટો બાંધવાથી લેન્જમાંનું લોહી ખેંચાઈ આવે છે, જેથી લીમ્ફના વાસણો ભરાઈ જાય છે, અને પરીણામે તે હાલત થાય છે, કે જેથી નિયમસર ચાને કુદરતી ઉંઘ આવે છે.

નાંકમાંથી લોહી જવું-સ્રી જાતીના જીવનની ફરીયાદોમાં ઠંડા પાણીનો ગુણ. ૬

## નાંકમાંથી લોહી જવું હોય તો તે ઠંડા પાણીથી બંધ થઈ શકે છે.

ઠંડા પાણીની પાછી વળતી ( reflex ) અસરો વીધે, હવે સંપૂર્ણ રીતે અભ્યાસ થયો છે, અને તેથી આ વાત જાણીતી છે, કે શરીરનાં અમુક ભાગ ઉપર ગરમ યા ઠંડું પાણી લગાડવાથી, તેની અંદરના અવયવો ઉપર જાણવા જોગ અસર થાય છે. એટલે ગરમ પાણીની એક અસર, ઠંડાની જુનીજ અસર, તેમજ તે લાંબો યા ટુંક વખત કર્યું હોય, તેના પ્રમાણમાં તેટલી અસર થાય છે.

દાખલા તરીકે આ એક જુની જાણીતી રસમ છે, કે કોઈને નાંકમાંથી લોહી જવું હોય, તો તેના ખરડાના કરોડને ઠંડી ( લોખંડની ) ચાવી ( key ) લગાડી હોય તો લોહી જવું બંધ પડે છે. હવે “ સાયન્સ ” આજે તેના ખુલાસો કરે છે કે, કરોડના ઉપલા ભાગને ચાલુ ઠંડા સેક કરવાથી નાંકમાં થએલી અડચણ દૂર થાય છે.

સ્રી જાતને જે લિન્નરની ( internal ) ફરીયાદો થતી હોય છે, અને જેથી કેટલીક સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીયાનો પણ રોગ થઈ લાગે  
સ્રી જાતનાં છે, એવાં દરદવાણાંની છાતી, તથા હાથ, પગ, તથા પેટ  
લિન્નરની ફરીયાદો ઉપર ઠંડું પાણી લગાડવાથી પેટમાંનાં મસ્તિસો સંકો-  
માટે ઠંડા પાણીની અસર. ચાલુ બંધ છે.

ત્યારે ઠંડા પાણીથી સારવાર કરવાની વિદ્યામાં, આ “ વોલન્ટરી મસ્તિસ ” ઉપર થતી અસર તથા “ ઇનવોલન્ટરી મસ્તિસો ” ઉપર જે પાછી વળતી અસર થાય છે, તે ખરાબર જાણ્યા સમજ્યાથીજ, પાણીની સારવારે એક જણ ઘટતી રીતે દરદીને મદદ કરી શકે છે.

પીસાબ બંધ થઈ જવાના ઘણાક દાખલામાં, જ્યાં ઘણીકવાર ગંભીર હાલત આવી લાગે છે, ત્યાં તેમ થવા આગમજ, થોડીકવાર સુધી દરદીનાં પગોને ઠંડા પાણીમાં ઘોળી રાખ્યાથી તુરત રાહત અપાઈ છે, અને મળે છે.

ઠંડા પાણીનાં સેકથી શરીરમાંનાં લાલ તથા સફેદ “ કોરપસ-કલ્સ ”ની સંખ્યા ખચીત વધે છે. તેનું કારણ આ છે કે લોહીના  
ઠંડા પાણીથી વાસણો સંકોચાઈ જવાથી ત્યાં રહેલાં “ કોરપસ-કલ્સો ”  
લોહીનો ભય વધે છે. દોડાદોડી કરવા માંડે છે.

વળી આ વાતની ખાતરી અપાઈ છે કે, ઠંડા પાણીની અસર એ છે, કે હોજરી તથા આંતરડાંનાં “ મ્યુકસ મેમબ્રેન્સ ” એટલે પડોની શરીરમાં શોષણ કરવાની શક્તિ વધે છે જેથી તનદરોસ્ત પોષણકારક તત્વો સમાવવાની ( nutritive and assimilative ) ક્રિયાને ઘણી મદદ મળે છે.



વળી એ ઠંડાં પાણીનાં સેકથી બીજી જે અજબ જેવી અસર થાય છે તે એકે શરીરનાં બુનાં રજકણો ઝડપથી બદલાય છે; તેમજ કચરો કાઢવાવાળા અવયવમાં પણ તેવીજ અસર કરે છે.

ઉપલા ખુલાસા ઉપરથી ઠંડા પાણીની અસર, અને શરીરની ગરમી વધતી યા ઓછી કરવાને લગતો કાયદો, વાંચનારને હવે સારી પેઠે સમજ પડ્યો હશે.

### ઠંડા પાણીથી નર્વસ શક્તિ વધે છે.



ઇડ્રોપથિનો એક મોટો અભ્યાસી, અને ડોક્ટર એવે દાવો કરે છે કે ઘટતી રીતે શરીરને ઠંડું પાણી લગાડયાથી “નર્વસ એનરજી,” એટલે જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ સંધરાય છે, તેમજ વપરાઈ શકાય છે.

મેકફેડન કહે છે કે હમારી પ્રીઝર્વેટોપથીની વિદ્યાથી હબરો દરદીઓની સારવાર કીધેલો અનુભવ, આ વાતને ટેકો આપે છે, કે જ્યાં દરેક દરદમાં ખરડાની કરોડને ખાસ પાણીના સેકથી સ્ત્રોજ યાને ચપલ કરવામાં આવે છે.

જેઓ હાઇડ્રો-થિરેપીને સાયન્ટીફીક રીતે કાર્ય કરવા ઇચ્છતા હોય, તેમને તેની વળતી અસરોનો સંપુર્ણ રીતે અભ્યાસ કરવો ઘટે છે, કારણ કે અસરો ઉપજવનારા જે કાયદાઓ છે, તે સારી રીતે સમજવા ઉપર તેની સારવારનો આધાર રહેલો છે. લોહીનું કાર્ય ચપલ થાય એમ કરવું તેમજ તેની પાછી વળતી અસર, અને ગરમી વધારવાનું (thermotic) કાર્ય અને પાછી તેની વળતી (reaction) અસર, તે જાણવું અવશ્યનું છે. કેટલાક એવા કેસો હોય છે કે જેમાં પાછી વળતી અસરને થોડી યા સરળ અટકાવવી જોઈએ છે, તેથી તેને લગતા કાયદાઓ જાણવા જોઈએ છે.

આ પાછી (reaction) વળતી અસર માટે કેટલીક ચોક્કસ હાલતો છે, કે જે એક અભ્યાસીએ ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે. દરદીની કેટલીક એવી હાલતો હોય છે, કે જે વેળા પાણીની વળતી અસર તનદરોસ્તીને લાભકારક હોતી નથી એટલુંજ નહિ, પણ જ્યાં પ્રાણીક શક્તિ ઘણી કમી હોય, ખુદાપો, નાનું બાળક, અથવા જ્યાં તાત્કાલીક ટાઢ લાગી આવતી હોય યા “નર્વસ” ઠાક ચઢી હોય, ઘણું જડાપણું હોય, અથવા જ્યાં ઠંડીનાં લખલખાં ભરાવાની આદત હોય, એવી હાલતોમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણી સંભાળથી કરવાનો છે.

ગરમ પાણી. ગરમ સેકની અસરો.

હવે આપણે ગરમ પાણીનાં સેક વિષે બોલીશું.

શરીરને ગરમી આપવી અથવા ગરમ સેક કરવો, એ પણ ઠંડા સેકના જેટલીજ અગત્યની બાબત છે, અને તેથી ગરમી કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, તેના કાયદા સંપૂર્ણ રીતે સમજવા જોઈએ છે.

શરીરને ગરમી ઘણી તરેહથી આપી શકાય છે.

(૧) ગરમ સેકથી,

(૨) વરાળનાં બાફથી,

(૩) ગરમ હવાથી, અને

(૪) સુર્યના સિદ્ધાંત કિરણોથી અથવા તો જે તત્વમાંથી વિજ્ઞાનિક ગરમ પ્રવાહ નીકળતો હોય તેનાથી.

જેમ ઠંડા સેક, તેમ ગરમ સેકની અસરોનો આધાર પણ,

(૧) જે જાતનો સેક કર્યો હોય તે,

(૨) તેની ગરમી (temperature) કેટલી,

(૩) કેટલો વાર સેક કીધો, અને

(૪) દરદીની હાલત. કેવી છે ?

આ ચાર ચીજો ઉપર રહેલો હોય છે.

શરીરનાં લીતરનાં (mucous membranes) ભાગો બહારની આમડી કરતાં વધુ વખત ગરમી ખમી શકે છે, એ બાબતનો પુરાવો, લોકો ગરમ પાણી કે ચાહ-કાફી જે આમડીને બાળી નાંખે એવું ગરમ હોય છે, તે ખુશાળ પી શકે છે તે ઉપરથી આપણને જણાઈ આવે છે.

રશીયન બાથ અથવા વેપર બાથ એટલે વરાળનાં બાફની ૧૨૦ ડિગ્રી સુધી ગરમી સાધારણ રીતે લેવાઈ શકાય છે જ્યારે કેટલાક લોકો ૧૪૫ ડિગ્રી ગરમી પણ વગર અડચણે ખમી શકે છે.

### ટરકીશ બાથ.



ટરકીશ બાથની ગરમી સુકી હવામાં, ૧૪૦ થી ૧૮૦ ડીગ્રી (Fahrenheit) તો સાધારણ છે, અને કેટલાક ખાસ કેસમાં તો ૨૨૦ થી ૨૫૦ ડીગ્રી કાંઇ પણ નુકશાન વગર આપવામાં આવે છે.

સાઉથ કેલીફોર્નિયાનાં જંગલોમાં વસતા ઇન્ડિયનસો અને મેક્સીકન લોકો, ગરમીની મોસમ, કે જ્યારે પારો ૧૬૫ થી ૧૭૦ ડીગ્રી દેખાડતો હોય છે, તેવી ગરમીમાં ચાલુ રહેતા હોય છે, છતાં ત્યાં “સન સ્ટ્રોક” એટલે લુ લાગવાનું દરદ તેઓ જાણતા નથી, અને કેાઇથી માણસને ત્યાં રહેવાની અડચણ લાગતી નથી.

૯૯ થી ૧૧૦ ડીગ્રીનું ગરમ પાણી જ્યારે ચામડીને લાગે છે, ત્યારે ત્યાં રહેલા લોહીનાં વાસણોને તે છુટાં કરે છે, અને ૧૦૪ ડીગ્રી ગરમી લાગવાથી તેઓ સંકોચાઇ જાય છે. જેઓ ગરમ પાણીથી દાઝી ગયાં હોય છે તેઓ આપણને જણાવે છે, કે જેમ ઘણી ઠંડકથી થાય છે, તેમ ઘણી ગરમીથી પણ ધુજરી છુટે છે, પણ ગરમ પાણીની સાધારણ અસર એ છે, તે લોહીના વાસણોને કુગાવે છે, અને પરિણામે ચામડી ઉપર રતાસ લાગે છે.

એવા ગરમ સેકોની અસર, ધોરી નેસોને પહોળી કરવી એટલુંજ નહીં પણ નાની નેસો તથા ‘લીમ્પસ’ પણ તેથી કુગાય છે; પરિણામ એ આવે છે કે પુષ્કળ પરસેવો છુટી, ચામડી મારફતે દમ લેવાનું કાર્ય વધે છે. એવીજ સઘળી અસરો, ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ઇલેક્ટ્રીક લાઈટ તેમજ “સનબાથ” (સૂર્યની ગરમી) થી પણ થાય છે.

**ઘણો પરસેવો લાવવો નુકશાનકારક છે.**

અત્રે આ વાત યાદ રાખવી જોઇએ કે, આવા બનાવટી ઉપયોગથી લાંબો વખત સુધી પરસેવો છુટે તેમજ એક ઉપર બીજો ચાલુ પરસેવો થયા કરે

ત્યાંસુધી લેવા કર્યાથી ચામડી નબળી પડે છે, અને તેની વળતી (Re-action) અસર કરવાની શક્તિ કમી થાય છે.

આ કારણને લીધેજ ગરમ સેક પછી તરતજ ઠંડા સેક કરાય છે, કારણ ઠંડા સેકથી કરી ચામડીનું કાર્ય 'પાછું' તેજ થાય છે, તેમજ ચામડી સંકોચાય છે.

ગરમ પાણીથી ગરમી વધતી નથી,  
સામી ઘટે છે-તેમજ સસ્દી લાગે છે, તેનાં કારણો.

ગરમ પાણીનાં સેકથી, દેખાઈતી રીતે શરીરમાં ગરમી વધતી હોય એવું લાગે છે, તેના કારણો પણ અજ્ઞેતાં, તે શરીરની ગરમીને ઓછી કરી નાંખે છે.—

(૧)—હુ તો, ગરમ પાણીએ ચામડીની સપાટી આગળ રહેલા ભાગે કુલાઈને મોટાં થાય છે, અને તેમ કરી લોહીના મોટા ભાગને શરીરની બાહર રહેલી ઠંડક આસરો વધુ લાગુ પડે છે.

(૨)—બીજું—ચામડીની અંદર લોહીના વહેવાને ઝડપી બનાવે છે, જેથી કરી અંદરનું ઘણુક લોહી ત્યાં ખેંચાઈ આવી બહારની ઠંડકની અસરોથી વધુ ઠંડું થાય છે.

(૩)—જી પરસેવાની (Sweat Glands) કોઠળીઓનું કાર્ય ચપલ થઈ વધુ જથ્થામાં પરસેવો થયા કરે છે.

(૪)—થું ચામડીની (Conductive) આગળ લઈ જવાની શક્તિ વધે છે જેથી શરીરમાંથી વધુ ગરમી બાહર નીકળી જાય છે.

ગરમ સેક પછી ઠંડાં પાણીનો સેક લેવો સહેલું થઈ પડે છે.

ગરમ પાણીની જે મુખ્ય અસરો છે તે માંહેલી એક આ છે કે તે શરીરને ઠંડા પાણીનાં સેક માટે તૈયાર કરે છે. એટલે કે ગરમ સેક થયા પછી ઠંડો સેક સહેલાઈ શકાય છે. થાકનાં દાખલાઓ જેવા કે, રીયુમેટીસમ, ન્યુરેલજીયા, અથવા લોહી વિગરના નબળા દરદીઓમાં, આવી રીતે પહેલાં ગરમી

આખ્યાથી શરીરની ( Re-active ) શક્તિ ઘણી વધે છે, તેથી આ શરૂઆતમાં ચામડીને ગરમ કરવાની મોટી જરૂર છે.

ગરમીથી લોહીનાં વહેવાને ઘણી અસર થાય છે. આખા ગરમ બાથની જે પહેલી અસર છે તે એક હાર્ટની ચપળતા વધારવી. આને લીધે જેઓ લોહીઆર માણસો હોય, જેમને માથે લોહી ચઢી જાય એવા પ્રકૃતિનાં હોય અથવા જેઓને ( Arterio-sclerosis ) એટલે ધોરી નસોનો લકવો થયો હોય એવા માણસોને આખો ગરમ બાથ આપવો સલાહકારક નથી.

સાધારણ રીતે લીણાશવાલી (પાણીની) ગરમીથી દમ લેવાની ક્રિયા સહેલ થાય છે, તો જો કે એક ગરમ બાથ લીધા પછી, થોડાક વખતમાં તે દમની ક્રિયા કમી થાય છે. ગરમ પાણીથી મસ્ક્યુલર હીલચાલો, તેમજ મસ્ક્યુલર કાર્ય કરવાની શક્તિ કમી થાય છે. તે વળી મસ્ક્યુલર ખેંચતાણુને પણ કમતી કરે છે. આટલું છતાં વરસોના અનુભવથી આ તો સિદ્ધ થયું છે, કે જોર અને શક્તિ લાવવા માટે, જેઓ ઘણી મહેનતથી ચાકસરતો કરવાથી પટકાઈ પડ્યા હોય, તેમને નાનાં ટુંક વખતના ગરમ સેકો ધણા અસરકારક થઈ પડે છે.

એક પ્રખ્યાત અંગ્રેજ લશ્કરી ડાક્ટર, જ્યારેખી તેનાં સીપાહો લાંબુ ગરમ સેક પછાડી ચાલવાથી ચા બીજી તેવી મહેનતથી પટકાઈ પડતા, તો ઠંડો સેક કર્યાથી વધુ તેમને ગરમ પાણીની એનીમાં હુમેશાં આપતો, જેથી ફાયદો થાય છે. ઘણી સારી અસર થતી.

જ્યાં જીવનશક્તિ કમી થઈ હોય, ત્યાં ઠંડા પાણીનાં સેકથી પાછી સજીવન શક્તિ આવતી નથી એવા દાખલામાં, નાના ટુંકા ગરમ સેકો જોઈતી અસર નીપજવી શકે છે. પણ જો તેની પાછળ તુરંતજ ઠંડા તાત્કાલીક સેક કર્યા હોય, તો વધુ સારી અને ટકનારી અસર નીપજે છે.

દાખલા તરીકે એક જે સેકંડ સુધી કમરના કાંઠાને નળી વાટે પાણીની સુન માર્યાથી, અથવા ઠંડા પાણીના કટકા ચા આદર લેપેટવી અને તે પછી આંગને ખુબ મસળવું,—તો ઘણી ફાયદાકારક અસર થશે.

જે જે દાખલાઓમાં, ગરમ બાથથી નખળાઈની અસર જેવું થાય, ત્યાં તાત્કાલીક ઠંડા સેક ઝડપથી કરવાથી, અથવા ઠંડા દુશ આખ્યાથી પેલી

નખખાઈની અસર જતી રહે છે. આ વાત જોયો પાણીની સારવાર કરનારાઓ હોય તેઓએ જરૂર યાદ રાખવી.

એવા દાખલાઓ હોય છે, કે જ્યાં ઘણા ગરમ સેક કયાથી, નરવસ તથા મસ્ક્યુલર સીસ્ટમ ઉપર તેજની અસર કરે છે.

દાખલા તરીકે, જ્યાં કુકાની ( Prostate gland ) છેડા આગળ આવેલી કૈથળીઓ સુઝી આવી હોય ત્યાં ગરમ પાણીએ ઝાડાના ભાગને ઘણા સરખા પાણીએ ધોવાથી, સઉથી સરસ ફાયદો થાય છે; અને એક ગરમ પાણીની ભરેલી મોટી એનીમાંથી તે કબજીયાત દુર થાય છે, કારણકે તેથી આંતરડાનાં ઉપલા ભાગનાં નર્વસ તથા મસલ્સો તેજ થાય છે.

### “ નરવસ સીસ્ટમ ” ઉપર ગરમ પાણીની અસર.

નરવસ સીસ્ટમને તેજ કરવા યા મંદ કરવા બન્ને માટે ગરમ પાણી વપરાઈ શકાય છે; તે ૧૦૦ ફીઝી (Fahrenheit) જેટલા “ન્યુટ્રલ” બાય. ગરમ બાથથી વધુ ગરમ ન જોઈએ નહીં તો કે. યાને વધુ ગરમીથી ઉશકેરાવાની અસર થશે. કોઈકવાર નર્વસ-પલ્સ ‘ હેડ-એક ’ ચકરી, ઉલટી, વગેરે થઈ લાગે છે, તેમાં જો ગરમી વધુવાર ચાલુ રાખીએ તો “ નર્વસો ” ઠાકી જાય છે.

ખીજા હાથ ઉપર, લાંબો વખત ( Neutral Bath ) ન્યુટ્રલ બાથ, એટલે કે આપણા શરીરની સાધારણ ગરમી કરતાં. સહેજ ઓછું ગરમ પાણી ( 92 to 95. F. ) જો અડધા કલાકથી કરી દોઢ કલાક સુધી લીધો હોય, તો તેથી નર્વસો ઉપર એવી અસર શાન્તીની થાય છે કે, તેઓ ખુશકારક સુસ્ત હાલતમાં આવે છે.

આ વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે, ચામડીની સપાટી ઉપર જે “ નર્વસો ” રહેલી છે, તેઓ તરફથી લેંબાને હંમેશા અસર પુગે છે. જ્યાં એક માણસ ઘણો તિક્ષણ લાગણીવાળો ( sensitive ) હોય, તો ઉપલી લેખ પર થતી અસરો સામી તેની લાગણીને વધારશે, કે જે દુર કરવાની ગરજ છે.

૧૬ ગરમ સેકની અવયવો પર અસર-પણ તે પછી ઠંડા સેક કરે તેની ઉત્તમ અસર.

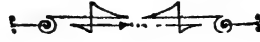
ન્યુત્રલ બાથથી કરી નરવસ તથા મસકયુલર સીસટમ સીધી રીતે નરમ પડે છે એટલુંજ નહીં, પણ આ રીતે શરીરની સઘળી સપાટી ઉપરની અસરો, આ બાહરની ઉશ્કેરાવાની લાગણીઓથી છુટી પડી જાય છે, અને જોડાંઓ તેવી ઉંઘ લાવવાની યા બેચેની દુર કરવાની અસર નીપજાવે છે. ત્યારે જેઓ હાઈડ્રો-ધિરેપીના અભ્યાસી હોય, તેઓએ ઠંડા પાણીની અસર સાથે, ગરમ પાણીની અસરો પણ સારી રીતે જાણવી જોઈએ.

ગરમ પાણીના સેકથી, હોઝરી, લીવર, અને બીજા પાચણ ક્રિયાના અવયવો ઉપર ઘણી સારી અસર થાય છે. જ્યારે નાના ટુંકા ગરમ સેકો કર્યાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે, અને તેવી રીતે ગરમી ઉડી જવાથી એવી હલતી અસર થાય છે, કે જેનો અર્થ એજ કે ગરમી વધુ પેદા થવા માંડે છે—લાંબા વખત સુધી ગરમ સેક અમુક લાગને યા આખા શરીરને લગાડવાથી, શરીરની ગરમી વધે છે. જ્યારે, તે પછી ઠંડું પાણી લગાડવામાં આવે છે, તેની જે વળતી અસર થાય છે, તે ઘણી ખરી પસંદ કરવા જોગ છે. કેટલાક સંજોગોમાં ગરમ પાણીની વળતી અસર ઘણી ફાયદાકારક હોય છે.

જે સૌથી વધુ અસરકારક રીત, આ પાણીની સારવારમાં જણાયલી છે તે, ગરમ પછી ઠંડો, એમ અવારનવાર ચામડીને સેક કર્યાથી થાય છે. આ સેક સહથી કાર્ય સાધક ઉપાય છે, કે જેથી કરી શરીરમાં રહેલી ગરમીના સમતોલપણને કશીબી અડચણ કર્યા વિના, શરીરની ખોરાક પોષણ કરવાની શક્તિને કૌવત આપે છે, અને તેજી બનાવે છે. આ અસરો “ફ્રીકશન” અને “પર્કશન” જેવું હુથથી કર્યાથી વધુ તેજસ્વી બને છે, ફ્રીકશન એટલે હાથે ચોળવું. તે હલકું હોય યા ભારી હોય, યા ઘણું સખત હોય, તે દરેકની ચોક્કસ દાખલામાં ખાસ જરૂર હોય છે.

આ જાણવું કે, જ્યાં ચાલુ ઠંડા પાણી જોશથી નળી વાટે આપ્યાથી જે પહેલી તાત્કાળિક અસર થાય છે, તે લોહીના (Blood Vessels) વાસણો યાને લોહીમાં જેમાં રહે છે તેઓ સંકોચાઈ તે માંહેલા લોહીને બાહર કઢાય છે. જેવો પાણીનો ઝરો વહેતો બંધ થયો કે, પેલાં વાસણો પાછાં પહોળાં થાય છે; અને એવી રીતે ચાલુ પાણી આપ્યાથી, લોહીના વાસણોના મસ્કસો સંકોચાઈને પહોળા થવાની ક્રિયા અવારનવાર થયા કરે છે. ત્યારે જેટલી વધુ યા કમી જોશથી તે પાણી અપાયલું હોય તેનાં પ્રમાણમાં, ગરમીની અસર થાય છે. એક પ્રવીણ ડાક્ટરના હાથમાં ફ્રીકશન અને ગરમ અને ઠંડા બાફ સૌથી ઉત્તમ ક્રિમતી હુથીયારો થઈ પડે છે.

# કુદરતી ઉપાયોથી સાજાં કરવાની વિદ્યામાં દરદ માટે હાઇડ્રો-થિરેપી વેળા શુ' કરાય છે ?



માટે કેટલાક સામાન્ય કાયદાઓ ધ્યાનમાં રાખવાના છે.

**હાઇડ્રો-થિરેપીની રીતો** જેએ વાપરતા હોય તેમને થોડાક સામાન્ય નિયમો સારી રીતે સમજવા જોઈએ છે. સડથી પહેલાં તે આ કે:—

દરદ  
મુળમાં એકજ છે  
તે બીગડેલું બોલી.

સૌથી પહેલાં અને વધુ અગત્યનો નિયમ, જે ફીઝીકલ્થોપથીની બધી બાબતોમાં હું હંમેશાં જણાવતો આવ્યો છું, તે એ કે આપણને દરદીની સારવાર કરવાની છે, અને નહીં કે તેના દરદનાં બાહરના ચીન્હો (Symptoms) ને હઠાડવાનું (જે નહીં કરવાનું) છે, કે જે ખોટી રીત મેડીકલ—

ડાકટરો કરતા હોય છે.

મુળમાં બધાં દરદોનું કારણ એકજ છે, અને તે લોહીનું અસ્વચ્છપણું અથવા બીગડવું.

જે જુદી જુદી તરેહનાં ચીન્હો જણાય છે, તેઓ માત્ર બાહરની નીશાણી છે, તે માણસની પોતાની ચોક્કસ સ્વભાવિક હાલત છે, તેથી હમારા ફીઝીકલ્થોપથીની સારવારમાં, સૌથી પહેલાં જે કરાય છે, તે દરદને પીછાણી લેવાનાં, અને તે દરદોનાં કારણો જણવાનીજ દરકાર રખાય છે. ત્યાર કેડે બાહરનાં ચીન્હો ઉપર જરાએ લક્ષ ન આપતાં, તેના શરીરને બની શકે એટલી મદદ આપી, તે પોતાની મેજે યાને કુદરતી રીતે દરદને પોતામાંથી હાકી કાઢે, એવી રીતોજ વપરાય છે.

જ્યાં જીંદગીની રહેવા કરવાની ખોટી રીતોથી મુશ્કેલી ઉભી થઈ હોય, ત્યાં તે દરદીને સમજાવીએ છીએ, કે તેનું દરદ કેમ ઉત્પન્ન થયું પામ્યું, અને તેથી તેની રાજની જીંદગીની આડતો સુધારી, શરીર પોતાને મેજે કેમ સાચું થાય, તે બધું તેને સમજ પાડવામાં આવે છે, જે નીચે પ્રમાણે કરાય છે:—



## દરદીની સામાન્ય તપાસ કેવી થાય છે ?

૧ હું.—સૌથી પહેલાં દરદીને તપાસી, તેનું હાર્ટ, “નરવસ” સીસતમ લીવર, તથા “કીડનીસ” વગેરેની હાલત, તેમજ તેનામાં “રીએક્ટીવ પાવર” કેટલો છે, તે તપાસીએ છીએ.—જ્યાં દરદી નબળો અને જીવનશક્તિ ઘણીજ ઓછી હોય એવો જણાય, ત્યાં જુદા જુદા ઇલાજો તેના માટે મુકરર કરવા જોઈએ છે, અને જેઓ મજબૂત શરીરનાં તેમજ વધુ શક્તિનાં હોય ત્યાં પણ તેજ ઇલાજો પણ તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરી કામે લગડાય છે.

૨ જી.—થોડાક ટુંકા ઠંડા સેકો પછી, દરદીની ચામડી ઉપર લાલ રંગ કે જે કાયદાસરનું “રીએક્શન” દેખાડે છે તે આવે છે, કે નહી તે તપાસીએ છીએ—જ્યાં એવો રંગ દેખાતો ન હોય ત્યાં ઠંડા પાણીના ઝાઝા સેક કર્યા આગમજ, ત્રણથી પાંચ મીનીટ સુધી સાધારણ ગરમ સેકો પહેલાં આપીયે છે, કે જેમ કર્યાથી ઠંડા સેકો માટે દરદીનું શરીર તૈયાર થઈ શકે છે, યાને ઠંડી સહવાઈ શકાય છે.

૩ જી.—એક સામાન્ય નિયમ આ છે, કે જેમ પાણીની ઠંડક વધુ હોય તેમ તેના સેકો તેટલા વધુ ટુંકા વખતનાં હોય છે.

દરેક ઠંડો સેક માત્ર એકથી પાંચ સેકન્ડ સુધીજ કરવો,—ઉષ્ણ, ગરમ કે ઘણો ગરમ સેક વધુ વાર કરી શકાય; જે પાંચથી પંદર મીનીટ સુધી લાંબાવી શકાય છે—

જો તાવને ઉતારવો હોય તો ઠંડો સેક ૧૫ થી ૨૫ મીનીટ સુધી રખાય તો કાંઈ અડચણ નથી. કારણ જે તાવ વેળા પુષ્કળ ગરમી શરીરમાં થઈ હોય, તે દરદીને ઠંડો સેક તો બહુજ સહવાઈ સામી શુભ અસર કે આરામ જેવું લાગે છે.

ન્યુટ્રલ બાથ (જેની સમજણ આગલ હું આપી ગયો છું) તે એવી રીતે આપી શકાય, કે તેનાથી કાંઈ પણ પાછી વળતી (Reaction) અસર ન થાય, અને જલ્દીથી ઉંઘ કે આરામ લાવવાની અસર કરવા માટે ૩૦ મીનીટથી છેક બે કલાક સુધી આ બાથ આપવાની રજા આપી શકાય છે.

ન્યુટ્રલ  
બાથ.

હમે જેમ અને તેમ, ઘણા ઠંડા સેકથીજ દરદીને પાછી વળતી અસર થાય, તેવાજ ઠંડા સેક-ટુકા આપીએ છીએ, કારણ કે અનુભવથી એમ જણાયું છે કે ઠંડા ટુકા સેકો, વારંવાર કર્યાથી સૌથી સરસ અને વધુ ટકનારાં પરીણામો આવે છે જ્યારે હમો ગરમ સેક કીધા પછી તરતજ ઠંડા સેકો લાંબો વખત કરીએ, ત્યારે જો હમને જણાય કે તેની અસર ઘણી સખત થઈ પડી, વળતી અસર ઘણી મજબુત થાય છે, તો તે ઠંડાનો મુકવાનો વખત ઘણો ટુંકો કરીએ છીએ. કારણ કે કેટલીક વાર તેની અસર તાજગી આપવાને બદલે, દરદીને ઠાકવી નાખનારી થાય છે, અને ત્યારે યાતો, ગરમી વધારીએ છીએ, નહીં તો સેક કરવાનો વખત ઓછો કરીએ છીએ.

જ્ઞાનતંતુઓની ( Nervous Exhaustion ) નબળાઈ અથવા એનીમીયા . એટલે (લોહી સુકાઈ જાય છે તેવા) દરદોમાં ઠંડા સેકો ઘણાંજ થોડા વખતનાં ટુંકા હોવા જોઈએ.

### ચેતવણી.

દરેક સેક કીધા પછી દરદીની શક્તિ કેમ છે તેની ઘણીક બારીક તપાસ રાખવી ઘટે છે, કે જેથી તેની સાજા થવાની ક્રિયા ચાલે છે, યા સામી બગડે છે તે માલુમ પડી આવે.

જ્યાં ઠંડા સેકથી દરદીને આરામ ન થાય, ત્યાં મજબુત “ ક્રીકશન ” કર્યાથી અથવા પાણીને! જોસ વધાર્યાથી ઘટતી અસર નીપજી શકે છે.

નબળા દરદીને નવાડતી વેળાએ, ધ્યાન રાખવું જોઈએ છીએ, કે બીનાં આંગે હવાની સામે ઘણો લાંબો વખત ખુલ્લો રહે નહીં; કારણ કે બીનાં આંગમાંથી, ગરમી ઘણીજ જલદીથી ઓછી થઈ જાય છે. આજ કારણને લીધે દરદીના શરીરને જેમ અને તેમ તરત લુછી સુકું કરવાની જરૂર છે. જો તેમાં પાછી ગરમી લાવનારી શક્તિ કમી થઈ હોય તો-આમ જરૂર થવુંજ જોઈએ.

## બાથ આપ્યા અગાઉ દરદીને કસરતની જરૂર.

જ્યારે જ્યારે દરદીથી બની શકે એવું હોય, ત્યારે ત્યારે તેને બાથ આપવાની આગમજ કસરત કરાવીએ છીએ.

તેનું કારણ એ કે નાડવા આગમજ થોડોક પરસેવો પડયો હોય, તો તેથી પાણીની ‘ટોનીક’ અસર વધુ સારી રીતે થાય છે, તેમજ તેના શરીરમાં શક્તિ વધે છે. જ્યાં શરીર ઘણું નબળું હોય છે, કે જે નરવક્ત્ર એકસોજશન અથવા એનીમીયાનાં કેસમાં હોય છે, ત્યાં ઘણો પરસેવો ન પડે, તેની સાવચેતી રાખવાની છે. અને ત્યાં કસરત કીધી કે તુરંતજ બાથ આપવો જોઈએ છે, કે જેથી શરીરને ઠંડુ થવાની તક ન મળે-પણ જ્યાં શરીર ઓછી જીવલુ-શક્તિવાળું હોય ત્યાં ભીના થયેલા શરીરમાંથી જરાએ ગરમી ઓછી થવા દેવી ન જોઈએ.

હમ્પરી જીમનેશીયમમાં, કસરત કરવાનાં ઘણાં ઉત્તમ પ્રકારનાં ઓળખેલાં રાખીએ છીએ. જેવા કે દમ-મેદમ, જેરીઓ, વજણો ઉંચકવાનાં વગેરે ઓળખેલાં.

પણ જ્યાં ધરની બાહર કસરતો થઈ શકતી હોય, જેવી કે ચાલવાની,

ધરની બાહર  
ચાલવાની કસરત  
સહી ઉત્તમ છે.

હોડવાની, સાઇકલીંગ, કે જે મસલસોને સારી રીતે કસરત આપી પરસેવો લાવે છે, તેવી કસરતો, ધરની અંદર ઓળખેલા સાથે લેવાતી કસરતો કરતાં વધુ પસંદ કરવા જોગ છે; કાંચ જે બાહર ખુલ્લી હવામાં લીધેલી કરસતો સહી ઉત્તમ છે.

જ્યાં કસરત લેવાની મનાઈ લાગે, ત્યાં દરદીને મસાજ અથવા ક્રીકશન થવા બીજી તેવી, પ્રીક્ટોપથીનો સલાહકાર પોતાનાં હાથો સરનો આપે છે.

જો નાહી રહ્યા પછી, દરદીને આંગમાં ગરમી ન લાગે તો, નાહીને પણ તુરંત કસરત કરવી અથવા કરાવવી સારી છે, કે તેથી પુરતી ગરમી આવે. કારણ કે જ્યાં પાછી વગતી અસર બરાબર નહી થતી હોય ત્યાં સરદી વારં-વાર લાગુ પડે છે, જે પછી ગંભીર ફરીયાદો ઉભી થાય છે.

જે દરદીમાં શક્તિ હોય તો અડધાથી એક કલાક સુધી નરમ પ્રકારે ચાલવાથી અથવા થોડીક મીનીટો સુધી, તેવી બીજી કસરતો કર્યાથી ફાયદો થાય છે. તેમ કરતાંએ જ તેનાંમાં પુરતી ગરમી ન આવે, તો પછી તેને બલ્કાનકેટમાં વિંટાળવો, અથવા બીજી કોઈ સગવડભરેલી રીતે તેને ગરમી આવે તેમ કરવું જોઈએ છે.

આ વાત હમેશા યાદ રાખવી, કે જ્યાં આમ કરવાની જરૂર પડે, ત્યાં બાથ અથવા સેકની ટોનીક અસર ઘણી ઓછી થાય છે.

બાથ લીધા પછી સાધારણ બહોળો નિયમ જે યાદ રાખવાનો છે, તે એ કે, અકુદરતી અથવા બનાવતી રીતો ત્રિનાં, દરદને ગરમી પોતાની મેળે આવી શકે છે કે નહીં.

એ વિષે વધુ વિગત હવે પછીની બાબત (ગરમી આવવાની શક્તિ) વીધે બેલીશ, તેમાં આવશે.

હાલ તુરત પાણીની ક્રિયા વિષે આટલા બહોળા નિયમો સમજાવી હવે પછી, ખાસ અકેકી જુદી બાબત લઈને સમજાવીશ, તથા તેનાં મમી શક્તાં ચીત્રો પણ આપીશ. જેથી આ વિષયનાં અભ્યાસીયોને કાંઈક વહેવાર ઇલાજે મળી શકશે. પણ તે સઘળામાં ઉપલા નિયમો જરૂર ધ્યાનમાં રાખવા જોઈશે.

જે મરદો અથવા ઓરતો એવાં હોય, કે જેમનો ધંધો અથવા કામકાજ બેસીનેજ કરવાનો હોય, તેમને માટે ઠંડાં પાણીની તોનીક ” બાથની ખાસ જરૂર છે, પણ જો તેઓ “ સારી તદ્દરોસ્તી લોગવતાં ન હોય, તો તેઓએ

નબળાં માણસો  
ઠંડા બાથ કેમ લઇ શકે ?

પહેલાં ત્રણથી ચાર મીનીટનો ગરમ બાથ લઈને પછીજ ઠંડાં પાણીએ નહાવું.

જેઓ બ્રાઇટ હીસીસ, ન્યુરેસથેન્યા, રૂમેતીસમ, ગાઉટ, એવઝ, ( પઠરીનો મરજ ) એવાં બીજાં દરદથી પીડાતા હોય, તેઓએ ઠંડા પાણીનો બાથ સંભાળથી લેવો જોઈએ, તો જો કે તે દરદોજ લેવાથી તેમને સૌથી વધુ ફાયદો થાય છે. એવા દરદી માટે પાણી એટલું બધું ઠંડું ન હોવું જોઈએ, કે જેથી તેને ઘણાં સખત “ શોક ” લાગે.

જેઓ ઘણાં નાતવાન હોય, અને જેમને ઠંડા પાણીથી ફાયદો થાય. એવું હોય, છતાં તેમને માટે, એકદમ ઠંડાથી નાહવા કરતાં, ઠંડા પાણીનાં બીજા કટકા, એક પછી એક ભાગ ઉપર ઘસીને ફેરવવા એ બધું બહેતર છે,

## ઠંડા પાણીએ સ્નાન કર્યાથી સામાન્ય તનદરોસ્તી સુધરે છે.



ઠા પાણી વિષે કહેતાં, શ્રીઝીકલ કલ્ચરના મહાન શોધક, ખરનાર મેકફેલન, કહે છે કે, હું એવું માનું છું, કે જો દર સહવારે ઠંડા પાણીથી નાહવાનું લોકો નિયમીત કરે, તો એક હાયક્રામાં અથવા ત્રીસ વરસમાં, પ્રજાની સામાન્ય તનદરોસ્તી એટલી બધી તો સુધરી જાય, કે ખરેખર અભયબીજ પમાડે.

હવે વળત કાંઈ લાંબો નથી, કે જ્યારે દરેક શાળા તથા જીમનેશીયમ કે જ્યાં કસરતો શીખાડવામાં આવે છે, ત્યાં આ પાણીની ગોઠવણ થતી જશે, તેમજ તરવાના નાનાં સ્વીમીંગ બાથ ઉભા થશે.

આ અલબત્તાં અમેરીકા તથા યુરોપસે લાગુ પડે છે, જ્યાં પ્રજા એવી ખાખદોમાં ખુશીથી પૈસા કાઢી આપે છે. પણ અફસોસ, આપના હિંદુસ્તાનમાં તો એવું કશુંએ નથી. એ પરથી કબીરજીનો એક દોહરો પ્રસંગોપાત થઈ પડે એવો હોવાથી મને લજ્જા વિના ચાલતું નથી. તેઓ કહે છે કે—

યા મન લોભી લાલચું, તજે નહીં વિકાર,  
હરી લજ્જેકું આજસુ, ચોર ખાવેકો તૈયાર.

તે વાત ખરેજ. હિંદુસ્તાનનાં લોકોને લાગુ પડે છે. આમ મારો તો અનુભવજ કહી આપે છે.

આપણા લોકો, વેલાત અમેરીકાની જે મોજરોખની ચીજો, જેવી કે

નાટક, સીનેમેટોગ્રાફ જેવા કરાવા કુંપની કાઢવી-ને લોકોએ તેપર ખુબ પૈસા ખરચી જોવાને ઉભગરા પણ કરવા, તેમજ વલી તેવા આપના છકેલ (પણ સુધારાનાં Civilized થયેલામાં ખપવા) દારૂ, ખીડી તો છેજ-પરંતુ કેટલાક શુદ્ધ હિન્દ જવાંન્યાઓ ગાય

ઢોરનું માંથ ખાવામાં પણ મોજ ખલકે જાંગલાની સુજે

તેઓએ પણ ખાવુજ જોધએ એવું માની ખોટું ખાનપાન કરવામાં ખરેજ હુશીયાર હોય છે, તેઓ ક્યાં બાથ કે ફાટની દરકાર કરે ને પૈસા આપે !

ઈન્ડીયાના લોકો અંગ્રેજોની  
વાંદર નકલ કરે છે ખરા  
પણ જે સાફ છે તો  
તેમનું લેતા નથી.

ઠંડા બાથ  
હર હમેશાં થોડીક મીનીટમાંજ  
પુરો કરી લેવા.

વેહ પછી ઠંડા પાણીથી કેમ નહવાય તેની થોડીક સહેલી રીતો વિષે તેમજ દરદ વેળા ઠંડા પાણીની સારવાર વિષે તેમના બની શકતાં ચીત્રો સાથે સમજાવીશ. તે આગમજ વાંચનારને એક ચેતવણી આપવાની જરૂર છે.

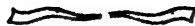
તે એ કે, ઠંડા પાણીના બાથ માટે, હમેશાં એવા નિયમ રાખવા કે તે થોડાકજ વખતમાં, યાને બેથી ચાર મીનીટમાંજ તે લઇ નાંખવો, જેમ વધુ કમબેર માણસ હોય તેમ તેને વધુ જલદીથી ઠંડા સ્નાન પુરો કરવો, જે વિષે આગળ ચાલતાં ખુલાસો કરીશ.

( Effusion Bath ) એફ્યુશન બાથ

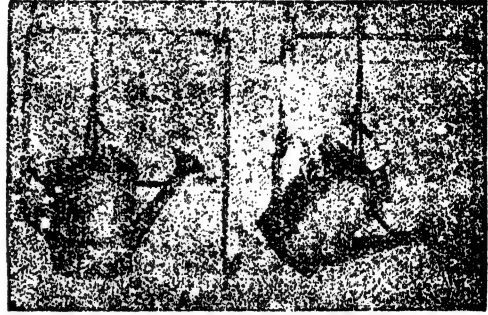
અથવા આંગ ઉપર પાણી પડે તેવો બાથ.

(૧) જ્યાં ઠંડા પાણી માટે નળનો શાવર-બાથ ન હોય, ત્યાં તેવીજ રીતે પાણી મળે એવી ગોઠવણુ ઘરમાં કેમ કરી શકાય. તેનું ચીત્ર આપું છું. તે પાછલાના પેજમાં જુવો અને તે પ્રમાણે કર્યાથી શાવર-બાથના ચિત્ર છે તેનાં જેવોજ બાથ લગભગ મળી શકશે.

( એ માટે માદન હેલ્થ ડીપોમાં ' નીકર બોકર ' કરી સંપુર્ણ ઓબ્જર મલે છે. નહી, બ્રસો વગેરે તે ફક્ત તમારે ત્યાં મોરીના નળનાં મોદાંમાં બોસી દઈ, હાથમાં હેંદલ પકડી, ગમે તે શરીરનાં ભાગ પર ઠંડા બાથ લેવાઈ શકાય છે એવું ઉત્તમ ઓબ્જર હોય છે, ને ઘરમાની ગોઠવણુ કરવાનું મરી જશે. )



ફીઝીકલટોપથીના કુદરતી ઉપાયોમાં પાણી એક અમુલ્ય ઉપાય છે તેની જુદી જુદી રીતો.



Shower-bath device made from  
an ordinary garden sprinkler.  
Showing pulley arrangement  
for operating

ધરે “શાવર-બાથ” કેમ મેળવી શકાય તેની સાદી રીતો.



A simple home-made device for  
securing an affusion of cold water.  
Can be arranged at any height.

હાં પાણી પુર જરૂરમાં બંધી શકે એવું સાદું ઘરમાં  
બની શકે એવું સાધન છે જે એટલા ઉંચાઈએ  
મોઢી શકાય.

ઠંડા પાણીથી શરીર આલાક અને છે, પણ ઠંડા બાથ લેવા આગમજ શું કરવાનું ? રખ

ઠંડાં પાણીથી શરીર આલાક અને છે.



ડી હવાની માફક, ઠંડું પાણી, એ શરીરને સચેત કરનારૂં યાને આલાક અને ઉધોગી કરનારૂં એક મોટું સાંધન છે, અને આપણે તેનો લાભ લઈએ, તો આપણે આપણા શરીરમાં ઘણીક જીવનશક્તિ વધારી શકીએ; છતાં આટલું યાદ રાખવું, કે દરેક જણે પોને પોતાની હિમત જોઈને, યાને ઠંડા પાણીની સાંભે તેનું શરીર કેટલું ટકી શકે છે, તે તપાસીનેજ ઠંડું પાણી વાપરવું યોગ્ય છે, કે જેથી ઉત્તમ પરિણામ આવે; એટલુંજ નહી, પણ કાંઈ પણ નુકશાન પણ થતું અટકે.

એક મજબુત માણસને જે રૂંચે, તે એક ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવનાર નબળા માણસને માફક ન આવી શકે; જેઓ મજબુત, લોહીયાર અને ખરતલ હોય, તેઓ ખરફ જેવા ઠંડા પાણીમાં કોઈથી વેળાએ, અને કોઈથી સંજોગમાં ડુબકી મારી શકે અને તેમાંથી મોજ અને ફાયદો મેળવી શકે. જ્યારે એક નાતવાન યાને લોહીનું ઓછું “સરકયુલેશન” ધરાવનાર માણસ, કે જે હજુર તો શક્તિ મેળવવા માટે કોશિશ કરતો હોય, તેણે ઊંઘનાં હીમતી દાખલા જોઈ તેમ કરવા કરતાં, ઠોમવું ફાયદાકારક છે; તેણે અકકલથી કામ લેવું જોઈએ; તેણે જે જોવાનું છે તે એ કે પોતાને પાણીથી કેટલો ફાયદો થાય છે, અને નહી કે કેટલું ઠંડું તે ખમી શકે છે તે.

ઠંડા પાણીએ નાહતી વેળા, આપણા શરીરનું ‘રીએક્શન’ યાને પ્રતિક્રિયાર કેટલો છે તે અગત્યની બાબત છે, અને જ્યાં સુધી તેમ

ઠંડા સ્નાન  
લેવા આગમજ  
શું તપાસવાનું છે ?

એક માણસથી થતું ન હોય તો બેકતર છે, કે તેણે ઠંડા પાણીથી મોકુફ રહેવું. છતાં આટલું કેહવું જોઈએ કે એવા ઘણાજ થોડાં દાખલા હશે કે જ્યાં ગમે એવા નબળા હોવા છતાં, તેમના શરીરને

અનુસરે અને માફક થઈ લાગે એવી રીતે ઠંડું પાણી લીધાથી ફાયદો ન થાય, એટલે કે નાતવાંન પણ લઈ શકે તેમ છે, પણ તે માટે જોઈતી સાવચેતી લેવાની છે.



ઠંડા પાણીની જે પહેલી અસર ચામડી ઉપર થાય છે તે એ કે ચામડીને

ઠંડા  
પાણીની અસર.

સંકોચાવી નાખે છે, અને લોહીને ચામડીની સપાટી પરથી હાંકી ( શરોરનાં ) અંદરનાં ( પ્રાણીક ) ભાગમાં મોકલે છે તે પછી તુરંતજ પાછી વળતી અસર (રીએક્શન)

થાય છે, જ્ઞાનતંતુઓ ( નરવસો ) સચેત થાય છે, હાર્ટ ઉશકેરાય છે ચાને વધુ ઝડપથી કાર્ય કરે છે અને ત્યાર કેડે લોહી મોટા જથ્થામાં જોશથી ધસ્યું ચામડીની સપાટી તરફ પાછું આવે છે કે જેથી શરીરમાં એક ખુશકારક ગરમીની તેમજ આનંદની લાગણી થાય છે. ચામડી રતાસ રંગની થાય છે, અને શરીર આખું શક્તિ-જોશથી ભરાઈ જાય છે. ( એ વિષે ખુલાસાથી, શરૂઆતમાં હું બોલી ગયો છું ) અને આ વળતી અસર થવા માટેજ, એક માણસ ઠંડા પાણીથી નહાવું કરે છે અને જો એમ થતું ન હોય, તો ઠંડા પાણીએ નાહવાથી માણસને સુસતી અને નાતવાનીજ થઈ લાગે.

એવી થોડીક હાલતો છે કે જેમાંથી કેટલીક ઠંડા પાણીએ નાંહવા માટે ફાયદાકારક છે, ત્યારે બીજી કેટલીક ગેરફાયદાવાલી છે.

ઠંડા સ્નાન  
માટે બેસી જોઈતી  
સંભાળ.

અલગતાં એક મજબુત ખરતલ માણસ તો તેની દરકાર ન કરે કારણકે તે ગમે તે હાલતમાં ઠંડા પાણીથી ખુશાળ નાહી શકે છે. તે તો ગમે એવી ઠંડી બલકે

ઉત્તર ધ્રુવ ( નોર્થ પોલ )માં પણ ખરફમાં કાણું પાડી પાણી કાઢી નાહી શકશે, અને તેથી તે વધુ સખત વધુ મજબુત થવાનો, પણ જેઓ નખળા દેહના છે, અને જેમની પાછા ગરમ થવાની (રીકયુપરેટીવ) શક્તિ શકમંદ હોય તેના માટે ઠંડા પાણીએ નાહવાની ઘણી સંભાળ રાખવાની ભલામણ કરીશ તેણે નહાવાની આગમજ, ખુદ્દી હવામાં કસરતો પણ કરી હોય છતાં તેણે એક ગરમ ચોરડામાંજ ઠંડા પાણીનો સ્નાન કરવો. ગરમ ચોરડામાં ઠંડા પાણીથી નાહવાનું ઘણું ખુશકારક છે અને તે એક શરૂઆતનાં નાહનારાએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. આટલી વાત હમેશાં યાદ રાખવી કે દરેક માણસની શક્તિ અને જોર પ્રમાણે આ કાર્ય થવું જોઈએ.

## પાણીની (Temperature) ગરમી.

પાણી કેટલું ઠંડું હોવું જોઈએ, તે પણ દરેક જુદા જુદા માણસની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. જો એક માણસથી ખમી શકાય, તો જેમ પાણી વધું ઠંડું, તેમ વધુ જલદીથી શરીરમાં ગરમી આવી શકે છે, અને તેમ વધુ ખુશકારક લાગે છે. પણ એક શરૂઆતનાં નાહનારાએ ધિમે ધિમે જવું જોઈએ, અને પેહલે અઠવાડીએ તેનામાં એટલી ગરમી આવી ન શકે તો તેણે ઓછાં ઠંડા પાણી યા સેફ જ ઠંડું પાણી વાપરવું સલાહકારક છે.

જો તે ઘણો નખળો અથવા નાતવાન હોય તો તેને કુંકું (ગરમ) પાણી જ વાપરવું. અને જેમ જેમ તેનામાં લોહીની ગતી વધે અને શક્તિ આવવાં માટે, તેમ તેમ ધીમે ધીમે વધુ ઠંડું પાણી લેતા જવું. તે એટલા સુધી, કે જ્યારે એક વેળા તે ખુલ્લો પાણીમાં પડી ૪૦ થી ૫૦ ડીગ્રી 'ફેરન હેઈટ' સુધી ઠંડીમાં નાહી શકે

## ચેતવણી પેહલી.

ઠંડા પાણીએ નહાવા આગમજ શરીરમાં ગરમી

## રહેલી જોઈએ ?

આ વાત જરૂર યાદ રાખવી કે ઠંડા પાણીથી નહાવા અંગાઉ એક માણસનું શરીર ગરમ હોવું જોઈએ. અને તે ઉપર જણાવેલા કારણને લીધે કસરત કરીને તુરત નાહવાથી ફાયદો મળે છે, કે જ્યારે તે માણસના અંગમાં ઘણી સરખી જમાવ થઈ હોય છે.

આ એક જુની મનાતી વાત બલકે લોકોમાં રહેલો વહેમજ છે કે

લોકોને  
લાગેલો વહેમ.

જ્યારે એક માણસનું અંગ ગરમ થયેલું હોય, ત્યારે ઠંડા પાણીને અડકવું નહી, પણ આ ખ્યાલ યાને

થાય છે એવો નુકસાન રાખેલો વહેમ તદ્દન સહરાગાત લયે છે.

આ વાત ખરી છે, કે એક ઘણા ગરમ કીધેલા ઓરડામાં બેસ્યા પછી તુરત ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડા જઈ “ચીલ” ખાવી, તે શરીરની સમાધાનીને નુકસાન કરવા જેવું છે, કારણ કે તેથી લોહીનું ‘કન્વેશન’ થાય છે, અને ખીજ એવી ફરીયાદ ઉભી થાય છે, પણ એક ઠંડા બાથ, ઘટતી રીતે લેવાથી કદીખી સરદી કે ‘ચીલ’ જેવું થતું નથી, પછી આંગ ગમે એવું કાં ન ગરમ હોય.

અલબત્તાં ઘણા લાંબો વખત સુધી ઠંડા પાણીમાં પડી રહેવાથી એમ થાય છે, પણ જેઓ ઠંડા બાથની માત્ર “બારાખડી” જાણે છે. તે પણ આવી ભુલ કદી ન કરે.

એક માણસનું અંગ ઠંડું હોય તે કરતાં તે જ્યારે ઘણું ગરમ હોય તે વેળાએ ઠંડો બાથ સેડેલા તે વધુ લાયક હોય છે. કારણ કે તેના શરીરમાં વધુ જથ્થામાં ગરમી એકઠી થઈ છે, કે જેથી તે ઠંડા પાણીમાં વધુ સગવડ, વધુ ખુશકારક લાગણી મેળવી શકે છે. જ્યારે ઘણું ગરમ અંગ સાથે તે ઠંડો બાથ લીધે છે, ત્યારે તેનું 'રીએક્શન' યાને ગરમી લાવવાની હાલત ઘણીજ જલદીથી થાય છે, અને તેમ વધુ વાર તે ગરમ રહી શકે છે, ખરૂં જોતાં તેને અંગ લુછ્યા પછી વધુ પરસેવો પણ પડશે.

ચેતવણી બીજી.

એક માણસને ઠંડી લાગતી હોય, ત્યારે કદી પણ ઠંડા પાણીએ નહાવું નહીં.

જ્યારે તમો નહાવા તઈયાર થયા હોય અને આ બાબદ માટે તમને કાંઈ શંકા હોય, તો ડહાપણ ભર્યા રસ્તો આ છે કે તમારે કાંઈક થોડીક કસરતો કરી અંગમાં ગરમી લાવીને પછીજ નહાવા જવું. આ માટે કોઈ પણ જાતની કસરત કરીને કે જેથી અંગમાં ગરમી આવે, જેવી કે કુદવાની ('સ્કીપ') દોડવાની કે ઝડપથી ચાલવાની.

ઠંડા પાણીએ નહાવાનો વખત ક્યારે નહાવું અને ક્યારે નહીં એ પણ એક માણસની જીંદગી, તેની આદતો અને કામ ધંધા ઉપર આધાર રાખે છે. નીચમ તરીકે દરરોજ પોતાના નીચમસરની કસરતો લીધા પછી તુરતજ ઠંડા પાણીએ નહાવું એ સઉથી વધુ સંતોષકારક

રીત છે અને ઘણા ખરા દાખલાઓમાં ઠંડા પાણીએ એકજ વેળા દીવસમાં નહાવું સાફ છે.

જો એક માણસ પોતાની શારીરીક કસરતો સહવારે ઉઠ્યા કેડે સૌથી પેકલા લઈ શકતો હોય, તો તે લીધા પછી તુરતજ ઠંડા પાણીનો સ્નાન લેવો સારો વખત કહેવાય. જો કોઈને તેમ સહવારે કસરતો લેવાનું ન બને, અને દીવસમાં બીજા કોઈ ટાઈમે તે લેતો હોય, છતાં સહવારે બીજાનામાંથી ઉઠ્યા કેડે તુરતજ ઠંડો બાથ લેવો ઠીક છે, અથવા તો પહેલા શરીરને સુકો ફ્રીક્શન

Cold Bath.  
ઠંડું સ્નાન.

ઠંડા બાથ માટે  
સહવારનો વખત વધુ  
અનુકૂળ છે.

બાથ આપી એટલે કે ઘણું ખરભચરા તુલાલ, યા એકાદ પ્રશથી અંગને ખુબ ઘસવાથી તેમાં ગરમી આવશે અને તે પછી તુરતજ ઠંડા પાણીએ નાહવું.

( એ માટે જુઓ Bath-Mitts મોળવું ચીત્ર પછાડી આપેલું છે તે ).

આ રીતે જેઓ ઠંડા બાથ લે, તો પછી દીવસમાં બીજી વેળા પણ, ગમે તો ઠંડા પાણીએ નહાઈ શકે. જો એક માણસ સાંજે તેનીસ એક કલાક રમે, તો સવારે તેને ઠંડા પાણીનો બાથ લીધો હોય, છતાં બીજો સાંજે પણ રમી રહ્યા પછી તુરતજ ઠંડા બાથ લેવામાં બાધ નથી, કારણ કે તેથી તેણે ખુશકારક લાગશે અને ફાયદો મળી શકશે.

કસરત લીધા પછી, જો ઘણી સખત કસરત થઈ હોય અને પરસેવો બહુ છુટ્યો હોય તો પરસેવાને ધોઈ સાફ કરવા માટે, ઠંડાં પાણીથી નહાવા આગમજ, ગરમ પાણીએ અંગ ધોઈ નાખવું.

આ પ્રમાણે ચાલુ દરરોજ કરવાની જેણે ટેવ પડી હોય, એટલે કે તેની રોજીંદી કસરતોથી પરસેવો ખુબ છુટતો હોય, અને જ્યારે પરસેવાના રેલાં છુટતા હોય, તેજ વેળા ઝડપથી તે કુકકા ગરમ પાણીએ ધોઈ નાખે, અને તે પછી ઠંડા બાથ લીધે તો આ બતનાં બાથથી તેનું શરીર એવું તો સ્વચ્છ અને સાફ થયા કરશે, કે તેને સાબુ વાપરવાની પણ અગત્ય રહેશે નહીં.

જો એક માણસમાં ગરમી આવવાની પુર શક્તિ હોય, તો નાહીને શરીરને લુછી નાંખવાને બદલે, પોતાની મેળેજ પાણીને સુકાવા દેવું, એ ઘણાક દાખલામાં સાર રીત થઈ પડે છે, અને વધુ ફાયદાકારક તેને થઈ પડે છે.

એક ખરભચરા તુલાલથી શરીરને સુકુજ ઘસી નાંખવું, અથવા આગળ કહી ગયા છે તે પ્રમાણે બાથ-મીટથી સુકો ફ્રીકશન બાથ લેવો, તેથી ઘણા ફાયદા થાય છે, કારણ તેથી લોહીનું ઝડપથી 'સરક્યુલેશન' વેઢવું થાય છે- અને એક ઠંડા બાથ લીધા પછી અંગમાં ગરમી લાવવાને જોઈતી મદદ મળે છે.

સરાસરી એક સાધારણ મરદ કે સ્ત્રી માટે, આ એક હંમેશા પસંદ કરવા જોગ રીત છે, અથવા તો જ્યાં ગરમી આવવા માટે શક હોય, ત્યાં પણ આવા સુકા ફ્રીકશન બાથ સલાહકારક છે. પરંતુ જો આ માટે એક માણસને શક્તિ

ન હોય તો પછી, નાહી ઉઠ્યા પછી પાણીને પોતાની મેળે સુકાવી નાંખવા દેવાને બદલે તુરતજ લીના અંગમાં શરીર ઉપર કપડું (સુતરાઉ ગંજીરાખ યા પહેરણ) પેહરી, તેને કુદરતી ગરમીથી સુકાવા દેવું એ વધુ સારી અને સહી સલામત રીત છે. આવી કરી બાથની અસર વધુ સારી થાય છે—તેમજ ચામડી મારફતે વિજ્ઞતીય પદાર્થ યાને અંદર મેળને બાહર કાઢવાનાં કાર્યને સારી મદદ મળે છે.

### Cold Mitten Friction Bath.

ઠંડા લીજવેલા મોજનો ફ્રીક્શન બાથ.



બાથ, જેમ ઠંડા પાણીથી હાથોને લીજવી લેવાય છે, તેવીજ રીતે લેવાય છે, સીવાય કે હાથમાં ખરબડ્યા કપડાંનાં મોજાં જેવું કપડું પેહેરવામાં આવે છે. (તેનું ચીત્ર પછાડી આપ્યું છે તે જુવો.) આ બાથ જરૂર પડે તો બીજાનામાંજ લેવાય, તો જો કે એક દરદી ગરમ પાણીમાં પગ બોળી ઉલો રહી લે, તો વધુ સારું.

પાણીની ગરમી ૧૦૪ થી ૧૧૦ ડીગ્રી સુધી જોઈએ, એ રીટન બાથ, દરદીને સુગમ થઈ પડે તો આગ્રહ જેવો ઠંડો કરવો, યા સાધારણ ઠંડો અથવા ગરમ હોય કે, જેથી જુદા જુદા પરીણામો લાવી શકાય છે. જે માણસ, દરદીને આ બાથ આપે, તેને જે સમજી ડાકટર હોય તે ડાકટરની સલાહ પ્રમાણેજ કરવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. લાંબો વખત ચાલે એટલું “રીએક્શન” લાવવા માટે, પરકશન દુશ બાથ સિવાય આ મીટન બાથ જોવો અસરકારક બાથ નજો કોઈ નથી.

### Cold Plunge.

ઠંડા પાણીમાં દુબકી મારી બાથ લેવો.

સઉથી વધુ સંતોષ આપનારી રીતો માહેલી, એક તે આ ‘કોલ્ડ પ્લનજ’

દરીયા કે નદીમાં લેવાતો  
બાથ તે શા માટે ઉત્તમ  
બાથ ગણાય ?

છે, અને તે જ્યારે ફેટલાક દાખલાઓમાં, ઘણા નામુક માણસો માટે અતી સખત થઈ પડે, છતાં પાણીની ગરમી (ઠંડક) ને શરીરની અનુકુળ કીધાથી આ બાથ બહુ ખુશકારક થઈ પડે છે,

આ એક કુદરતી બાથો માહેતો એક છે, કે આખી દુન્યામાં જંગલી અને અસલી લોકો તેમજ જનાવલો પણ લીધે છે. કુદરતી હાલતમાં એક માણસ નદી યા સરોવર કે જે સગવડ ભર્યું પડે તેમાં ડુબકી મારી લે છે, કે જે આજની સુધરેલી પ્રજા, કોરીનાં યા ઇનામલના બનાવેલા બાથ તળમાં પડી લઇ શકે છે.

ખીજ બધા બાથો ઉપર આ બાથમાં જે સરસાઈ છે તેનું કારણ એજ કે, આ બાથમાં શરીર લાંબુ થઇને પાણીમાં પડે છે.

૧-કે જેથી શરીરને તેમજ અદરનાં અવયવોને એક બતની આસાયશ મળે છે.

૨-ઉભા રહીને નાહવાથી અવયવો ખરડાની કરોડમાંથી બહાર ટંગાઈ રહે છે, જ્યારે લાંબા થઇને સુતેલી હાલતમાં આવી બતનો બોજો આવતો નથી.

૩-ઉપરાંત જ્યારે શરીર ઉપર સઘળી તરફથી અને સઘળી બાજુએ એક સરખો પાણીનો બોજ રહે છે, ત્યારે કુદરતી રીતે તે શરીરને બહુ રાહત આપે છે.

આ છતાં આવીજ રીતે ગરમ પાણીનો બાથ જે વીધે આગળ આપણે જોઈ ગયાં, ત્યાં પણ તેવીજ સારી અસર થાય છે.

### ઘરમાં પ્લનજ બાથ લેવાની રીત.

૧-જ્યાં બની શકે, ત્યાં તમારા બાથ તળને આગલી રાતથી ઠંડા પાણીએ ભરી રાખવું કે-જેથી સહવારે ઉઠ્યા કેડે, તુરંતજ તેવો ઠંડો બાથ લેવાઈ શકાય, અને કાંઈ ધીક ન થાય.

૨-તળના પાસે ઉભા રહી બન્ને હાથે, પાણીને મહોડા ઉપર તેમજ ગરદન તથા માથાં ઉપર જોશમાં લાવવું, તે પછી જેટલું બની શકે તેટલું પાણી જમણા હાથે લઈ બગલમાં તથા હાથ ઉપર નાંખવું, તે પછી જમણા હાથ તથા બગલ સુધી પાણી લેવું, તે પછી તળ ઉપર નીચે નમી જેટલું બને તેટલું પાણી, હાથમાં લઈ છાતી તથા પેટ ઉપર નાંખવું. અને તેજ વેળા છાતી ઉપર છાપટો મારતા જવું. તે પછી તળમાં કુદી પડવું.

૩—પહેલા બેસીને હાથે પાણી લઈ છાતી અને બદનને તેમજ પીંડ ઉપર પાણી લેવું, તે વેળા પાણીમાંજ પગો લાંબા કરવા—આટલાથી તમને પુરતો બાથ મળ્યો છે એવું લાગે, તો નળનો ખુચ ખેંચી કાઢી પાણી બાહર નીકળવા દેવું, પણ તેજ વેળા પાણીમાં ઉભા થઈ, અંગને બાંધા તુલાલથી ખુબ ઘસવું.

૪—અગર જો તમને વધુ વાર પાણીમાં રહેવાની ઇચ્છા હોય તો પછી શરીરને લાંબુ કરી પાણીમાં થોડીક સેકન્ડ સુધી રાખવું.

૫—ઠંડા પાણીમાંજ ઉભા રહીને શરીરને સુકાવા દેવું યાને લુછી નાખવું તેનો ફાયદો એ છે કે, પગોને વધુવાર પાણીમાં રાખી મુકવાથી વધુ મજબુત “રીએક્શન” યાને વળતી ગરમની અસર થાય છે, ને એ પ્રમાણે સોજી તનદરોસ્ત લોહી પગો તરફ ધસી આવે છે, એટલે કે પગોને વધુ સારી તંદરોસ્ત અને મજબુત હાલતમાં રાખવાનું બને છે.

Cold Splash.  
ઠંડા પાણીનો ઝપકો.

જ્યારે માણસ પાસે પુરતી સગવડો ન હોય ત્યારે આ બાતનો ઠંડો બાથ લેવાની સાદી રીત સગવડ ભરી થઈ પડે છે, એટલે કે ઝડપથી ઠંડું પાણી અંગ ઉપર રેડી ઉઠી જવું તે.



ત નદરોસ્ત હાલત વેળા, ઠંડો સ્પનજ બાથ (પોતાના હાથે લેવો, તે.)

Cold Sponge in Health  
સારી તનદરોસ્તીમાં કોલ્ડ  
સ્પનજ કેમ લેવા.

આ રીત શરૂઆતમાં માટે તેમજ જેઓ સેહજ નબળા હોય, અને પુરતી ગરમી ન આવે એવા માટે છે. પાણીમાં ડુબકી મારવી યા “શેવર બાથ” જે લેવાઈ શકાય તો તે વધુ

તેજરવી અને મજબુત કરનાર બાથ છે; જ્યારે ‘સ્પનજ’ બાથ (યાને લુગડું કે વાદળું પાણીમાં બોળી નીચની કાઠી તેનાથી અંગને ઘસવું) એ ગમે તેવા નાતવાન માણસથી લેવાઈ શકાય. વળી જેઓ પાસે તબ યા શેવરબાથની સગવડ ન હોય તેઓ માટે ઠંડા ‘સ્પનજ’ બાથ બહુ સંતોષકારક ઉપાય છે.

જે સ્પનજ ( વાદળાં ) નો મોટો કકડો હોય, તો તેને માથા ઉપર ઝાળી

સ્પનજ  
કેમ વપરાય ?

પાણી નીચવવું, જે લગભગ શોષર બાથની માફકજ થઈ પડશે. અને આ રીતે ઘણા કસરત બાળકોએ પોતાના શરીરને ઠંડા પાણીની આદત પાડી કેળવ્યું હોય છે. 'સ્પનજ' એક સાધારણ શબ્દ છે. જે વાદળાં, કપડાં અથવા તુવાળ કે જેથી

સ્પંજ કરી શકાય તેને માટે વપરાય છે. તેનાથી આખું શરીર યા કટકે કટકે અંગને ઘોઈ લોછી નાખવું, તે સ્પનજ બાથ છે.

આ સ્પનજ બાથ, એક માણસ ગમે ત્યારે અને ગમે તે જગ્યાએ, એક કપડાંના કકડાથી પણ લેઈ શકે તે માટે જાન્યું પાણી જોઈતું નથી.

તે એક માણસની શક્તિ અને ઝોર ઉપરથી નીરમાણ કરી શકાય છે;

તે વેળા યાદ રાખવું કે જેટલું વધુ ઠંડું પાણી, તેટલું

• પાણીની ગરમી (યાને  
કેટલું થંડું લેવું.)

તે વધુ શક્તિ આપનાર હોય છે, પણ તે ખમાય તેથી વધુ ઠંડું ન હોવું જોઈએ. શરૂઆતમાં ઘણું ઠંડું પાણી

વાપડવું સલાહકારક નથી. ખરું જોતાં, એક નાનુક

આદમી માટે કુંકા ગરમે શરૂ કરવું કે જેની ગરમી અંગની ગરમી કરતાં ઠંડી ન હોય. અને પછી ધીમે ધીમે વધુ ઠંડું કરતાં જવું, અને છેવટે જ્યારે તેને ગરમી આવવા જેટલી શક્તિ આવી હોય ત્યારે ખરેખર ઠંડા પાણીએ એ બાથ આપવો.

(ઘણાં નાનુક માણસો માટે) ઘણી સારી હાલતમાં હોય તેમજ ઝોરડાની

ગરમી વગેરેની પુરતી સંભાળ લેવા છતાં, કેટલાક

ઠંડા સ્પનજ બાથ  
સાથે ગરમ પાણીમાં  
પગોને ઝાળવા.

માણસો એવાં તો નખળાં હાર્ટ (હૃદય) ના ધીમાં સરકયુલેશન, અને ઘણી ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવનારાં હોય, છે કે તેઓના અંગમાં પુરતી ગરમી આવી શકતી નથી.

આવા દાખલાઓમાં તે દરદીને ગરમ પાણીમાં પગો ઝાળીને થોડીક પગો સુધી ઉભા રાખી, તે પછીજ ઠંડો સ્પનજ બાથ આપવો. એ માટે પાણી



ઘણું ઉડું હોયું જોઈએ, કે જેથી પગની શુંતીઓ, બોળાય, અને જો મોટા તબમાં બાથ લીધો હોય, તો તેમાં શુંદણ મંડીયે પડી, પછીજ ઉપરનાં ભાગને સ્પર્શ કરવો બેહેતર છે.

જો ગરમ પાણીમાં પગો બોળ્યા હોય તો પગોમાં ઝડપથી સરકયુલેશન લાવશે, તેમજ અંગમાં જોઈતી ગરમી પુરી પાડશે, કે જેથી કરી ઠંડા પાણીની મોજ બીજા અંગના ભાગો ઉપર લાગશે. કોઈએ પણ આ જાતનો ઠંડા સ્પર્શ બાથ લીધા વગર ઠંડા પાણીથી શકતી લાવવા માટે નિરાશ થવું નહીં, અને આ રીત વાપડ્યાથી સઘળા દાખલાઓમાં આ ઉપયોગી પરીણામ આવ્યા વિનાં રહેશે નહીં.

### The Compress.—પાટાનો બાથ.



ના વખતમાં પોલતીશ થતી હતી તેનો લગભગ આકાર તેજ આજની હાઇડ્રો-થિરેપીના પાટાનો બાથ છે, જે ચાર પડ કીધેલું સફેદ લીનન, અથવા નરમ સુતરાઉ કપડું, અને તેની ઉપર ગરમ ફ્લાનેલ, રબર-પ્લાન્કેટ અથવા ગરમ રગ અથવા પ્લાન્કેટ ઉપરથી લપેટી લેવું. તે આ પાટાનો બાથ છે.

આ પાટા (કોમપ્રેસો) જુદી જુદી તહરેથી જુદી જુદી ગરમી માટે લેવાય છે. જે દાખલાઓમાં તાત્કાલીક ગરમી લાવવાની ઘણી જરૂર હોય ત્યાં એક આઈશ (બરફ) નો બીજવેલા પાટો ઘણો ફાયદાકારક હોય છે. તેથી કરી આમડીની પાસેના તીરથુઓ ઉપર અસર થતી હોય છે એટલુંજ નહીં પરંતુ છેક અંદરની ભાગોના તીરથુઓ પણ અસર મેળવે છે.

ઠંડા પાટો કેવાં દરદો  
માટે વાપરવો.

(૧) — એક અતી ઠંડો પેક, એક કપડાને આઈસમાં,  
અથવા

(૨) — બરફના પાણીમાં પગાળી કરાય છે.

(૩) — અથવા તો બરફનો ભુકો કરી લુગડાનાં બે  
કક્કડા વચ્ચે રાખી કરાય છે.

આ જાતનો ઠંડો પાતો, ચારથી પાંચ મીનીટ કરતાં વધુ વાર જવલેજ રખાય છે, કારણ કે ચાલુ ઠંડકથી પ્રાણીક કાર્ય નરમ પડે છે, અને કેટલી-વાર તો તદ્દન બંધ થઈ જાય છે, છતાં જ્યાં સાંધાઓ સુજ આવેલા હોય કે જવું તાવમાં દીલીયરમ (ધનુરવા), તીક્ષ્ણ થયેલી ઉલટી અથવા લેબ્રાને (Cerebral) સોજો, તેમજ લોહી વહેતું હેમોરોઇડ (Hemorrhoids) એવી ફરીઆદોમાં અતી ઠંડો પેક ઘણો ફાયદાકારક થઈ પડે છે.

ઘણીક વેળા નેસોનાં ભાગ ઉપર એક આઇસની કોઠળી મુકયાથી ત્યાં લોહીનું આવવું કમી થાય છે, અને એ પ્રમાણે દરદીને સાંજ થવામાં મદદ આપે છે.

યાને બીતરનો ભાગ મોટો થયો હોય, યાને સોજો આવ્યો હોય, યા અઘટીત હાલત નીચે યા ઉપર ધસી પેટમાં આવ્યું હોય

ઓરતના “યુટેરસ” ને  
ઠંડા પાણીથી થતો  
અમુલ્ય ફાયદો.

તો તેનાં ઝાડાંના અંદરના ભાગ (મલાશય) ઉપર તથા પેરીન્યમ (પેદું) તેમજ બીતરના ભાગ ઉપર તથા કમરનાં નીચલા (lumbar) ભાગ ઉપર ઠંડો પાટો બાંધ્યાથી તે સંકેચાશે. અને ઘણો ફાયદો મેળવાશે.

### તાવના દાખલાઓમાં

આઈશ-બેગને કમરનાં કાંડા ઉપર ફેરવ્યાથી તાવ ઘણી સરખી ઉતારવાને મદદ કરે છે, જ્યારે આખી ચાદરે (ઠંડા ખરફની બીજવેલીમાં) દરદીને લપેટ્યાથી ઓરજ ફાયદો થાય છે.

જ્યાં સખત લોહી વેડવાનું થાય છે.

તેને તાતકાલીક બંધ કરવા માટે તે જખમ તેમજ તેની આસપાસની જગ્યા ઉપર, આઈશનો ઉપર પાટો મુકયાથી ઘટતી અસર મેળવાય છે, પરંતુ એક જખમ રૂજ લાવવા માટે તે માહેથી કેટલુંક લોહી જવા દેવું જ ઘટે છે, માટે આ પેકથી તે ઘણો ઠંડો ન થઈ જાય, તે માટે વધુ વાર પેક ન રહે તેની સંભાળ રાખવી ઘટે છે. આ પેક ઘણો ખરો અરધા કલાકથી વધુ ન રાખવો,

આઇસના જેટલો ઠંડા કોમપ્રેસ-પેકથી ચામડી ઉપર રહેલાં લોહીનાં અંદરથી અસર થઇ, લોહીના અંદરને ભાગ ઉપર પણ ખુબ સારી અસર થાય છે.

### તાઇફોઇડ તાવ વેળા.

પેટ ઉપર ઠંડા કટકા મેલવાથી ખુબ સારી અસર થાય છે; અને

ન્યુમોન્યા  
ઉપર ઠંડો પેક.

ન્યુમોન્યાનાં કેસોમાં છાતીનાં નીચલા ભાગ ઉપર, તેમજ જે ભાગમાં ન્યુમોન્યા હોય તે ભાગ ઉપર એવા ઠંડા પેક, વારંવાર બદલવાથી (યાને એક ઠંડો પેક ગરમ થયા પછી બીજો નવો ઠંડો પેક તુરત લેવો આમ કર્યાથી) તેની

અસરો ઘણી ફળદાયક થાય છે. સપાટી ઉપરનાં લોહીના વાસણોને ચાલુ સંકેત-ચવા માટે, દર પાંચથી આઠ મીનીટ પછી નવા (ઠંડા) પેક ચાલુ રાખવાજ નેહએ, કારણ જે તેમાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી રખાયા કરે-એટલે કે પંદરથી ત્રીશ મીનીટ સુધી રખાય-તો તેની અસર ખુબ પ્રકારની થાય. આ વાત યાદ રાખવી ઘણી જરૂરની છે.

જ્યારે આંતરડામાં હિમોરીજ થયું હોય તેને ચાલુ ઠંડક આપવાની ફરજ પડે, ત્યારે આખા શરીરને ઠંડો પેક આપવા કરતાં માત્ર પેટનાજ ભાગને ઠંડો પેક આપવો વધુ બેહતર છે.

હાર્ટની “ કાર્દીયાક ” ફ્રીયાદ યાને હાર્ટ ઉપર સોજો થયેલો હોય, ત્યારે અરધો કલાક સુધી ઠંડો પેક કરવાની ઘણી સારી અસર થાય છે. અને કેટલાક સત્તાધીકારીઓ ઠંડા પેકને પાંચથી છ મીનીટ રાખી, તે પછી, તેથી દબલ વખત કાઢી લઇ, પાછો ઠંડો પેક લગાડી, એક સ્ટીમ્યુલન્ટ તરીકે વાપડે છે.

### Evaporating-ઇવેપોરેટીંગ કોમપ્રેસ.

આ પણ કપડાનો પેક છે, તે એવી રીતે લગડાય છે, કે મુકીને પાછો કાઢવો. આમ ચાલુ રાખવો જ્યાં માંથામાં કોલ્ડ (સરદી) થઇ હોય ત્યાં ગરદન ઉપર એવો સેક કર્યાથી ઘણું ફાયદો થાય છે.



## The Compress, alternate Hot and Cold.

ગરમ અને ઠંડા એક પછી એક આમ અવારનવાર  
ચાલુ સેક કરવો તે.



માં અતી ઠંડા અને અતી ગરમ સેક લગડાય છે—તે દર અરધી  
મીનીટે બદલવા.

ઘણીક વેળા તેવા સંજોગમાં ઠંડા પેક વધુ લાંબો વખત,  
અને ગરમ થોડોકજ વાર, અથવા તેથી ઉલટી રીતે વપડાય છે.  
પણ આ રીતે ગરમ ને ઠંડા બદલ્યાથી, ગરમ તથા ઠંડાં બન્નેની  
બેઠતી અસરો મેળવી શકાય છે, અને તેથી વલતી ખરાબ

‘રીએક્શનરી’ અસરો થવાનો ભય રહેતો નથી. પરીણામ એ, કે તે એક ઘણો  
જોશ આપનાર, અને શરીર ઉપર સામાન્ય અસર કરનાર થઈ પડે છે, અને  
જ્યાં એક આદમી પાણીની તોનીક અસર ઝડપથી મેળવવા ચાહતો હોય ત્યાં  
તેના બરડાને તેમજ બીજી જગ્યાએ આવો અદલ બદલ સેક કરવાથી, ઘણી સારી  
અસર થાય છે.

જ્યારે ગરમ સેક ચારથી પાંચ મીનીટ સુધી રખાય છે, અને તે પછી  
ઠંડા માત્ર થોડીક પળોજ (સેકન્ડો) સુધી કરાય છે, તો તેની અસરો, જ્યારે  
બન્ને એક એક સરખા વખત સુધી કરાય છે, તેનાથી જુદા પ્રકારની થાય છે.

ન્યુરેલજીયા, ગાસત્રીક અથવા બીજા કોઈ વીસકેરલ (Visceral) કનજે-  
શન, અથવા સ્પાઈનલ ઇરીટેશન, બરડાની કરોડમાં થતી અગન અથવા દુખા-  
રાના કેસોમાં, આવી રીતે અદલબદલ કરેલા ગરમ, અને ઠંડા સેક કરવામાં  
વખતનો ફેરફાર હોય છે ત્યાં એકસરખી વેળા સુધી રાખેલા પેક કરતાં વધુ  
સારી અસર ઉપલી રીતે થાય છે.

## Dry Friction Bath.

સુકા “ફ્રીક્શન” બાથ  
ફ્રીક્શન એટલે ચામડીને  
ધસવી તે.

ચામડીમાં લોહીનું સરકયુલેશન ઝડપી કરી, અને ચામડીને તેજ કરી, તેના છિદ્રો માંહેથી, શરીરમાં લેગી થયેલી વીજાતીય યાને નકામા પદાર્થો બાહર કાઢવાનું કાર્ય ચપળ કરવું, કે જેથી આખા શરીરની જીવનશક્તિ અને તનદરોસ્તી વધવા પામે છે, તે માટે સુકા ફ્રીક્શન બાથ જેવી સારી ચીજ બીજી કોઈ નથી.

ચામડી પણ સ્વાસ્થ્યસ્વાસ્થ સારી હાલતમાં અને મજબુત રહેવા કાળે, સફાઈદાર ચામડીની ગરજ હોય છે. પણ તેનું કાર્ય પણ ચપળ હોવું જોઈએ. ખરેખર જોતાં ચામડી પણ ફેફસાંઓ પેરે, સ્વાસ્થ્યસ્થવાસ્થ લે છે. તેનાં અસંખ્ય જીભાં છિદ્રો મારફતે તે (ઓકસીજન) હવાને અંદર ચુસી લે, છે તેમજ અંદર રહેલી અસ્વચ્છતાઈઓને બાહર કાઢે છે.

એક સારી રીતે માલીશ કરેલો ઘોડો, અને બીજો તે વગર રહેલો ઘોડો એ બેમાં શું તફાવત હોય છે તે તપાસો-પહેલો તેજદાર ચાલાક માલુમ પડશે જ્યારે બીજો ઝુંકતો સુસ્ત દેખાશે.

ઘણા માણસોની ચામડીનાં છિદ્રોમાં જરાએ ચપળતા હોતી નથી. તેઓ જાડા ભારી કપડાં ધાલે છે, જેથી હવા તેમની ચામડીના સમાગમમાં જવલેજ આવતી હોય છે, અને તેથી તેમના લોહીનું સરકયુલેશન, અને સાંચા કામનું કાર્ય, ઘણાંજ ધીમા પ્રકારનું થતું હોય છે. ચામડી ખરબચડી અને જાડી થાય છે, અથવા તો લગભગ મરણતોલ જેવી થઈ લાગે છે. એક સંપુર્ણ તનદરોસ્ત ચામડી સફાઈદાર લીસી, અને સાદીન જેવી નરમ લાગે છે, અને એવી રીતની ચામડીની હાલત રાખવા માટે, ઘટતા ખોરાકની અગત્યતા છે એટલુંજ નહીં પણ સુકા ફ્રીક્શન બાથ ચાલુ લેવાની ગરજ છે. સંપુર્ણ સ્વચ્છ લોહીનો આધાર, ખુદલાં થયેલા અને ચપળ છિદ્રો ઉપર રહેલો હોય છે. જો ચામડી ચપળ હોય, અને તે શરીર માંહેલાં વીજાતીય યાને નાલાયક પદાર્થ અથવા કચરાને બાહર કાઢવાને મદદ કરતી હોય તો ઘણા એવાં દરદો માણસને થતાં બચી જાય.

પારસી જરથોસ્તીના  
સફેદ અસલ પોશાક  
તંદુરસ્તી માટે અતી  
ઉત્તમ છે.

અંતરે વાંચનારે યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે જેમ તમો ઘણાં કપડાં પહેડો, તેમ તમારી તંદુરસ્તીને નુકશાની છે. તેના કારણે કહેવા બેસીએ તો ઘણું લાંબુ થાય. દુકમાં સમજવું કે જેટલાં કપડાં થોડાં-ને પાટલા ને ધીલાં હોય તેટલી અંગને કુદરતી હવા લાગી ચામડીની તંદુરસ્તી જલવાય છે, અને તેટલાં તમને જાતજાતની નાની બીમારીઓ કે જે પછવાડેથી (યાને ડાકટરોની સલાહ ને દવાના પ્રિયારા લીધા કેડે), ગંભીર થઈ લાગે છે તે થવાનું તમને મટી જશે.

પારસી વાંચનારાઓને કહીશ કે, જે ટ્રેસ આપનાં વડવાઓ ઇરાનથી લેઈ આવ્યા સાથે-મરદો માટે સદરો ને લેંગો, ને પછી ગમે તો સુતરાઉ નાલ-કલાકનું બંદી, તેજ પોશાક આ હીંદુસ્તાનની સરજમીન હવા માટે, ખાસ ગરમીવાલા ને મુખ્ય જેવા ગામ માટે, તે આપના માટે ઘણો ઉત્તમ છે.

સફેદ કપડાંમાં બે ગુણ, છે એક તો ખરાબ ધ્વનીઓને તે પાછી (repel) ફેરવે છે, બીજા સારી ધ્વનીઓ (vibrations) ને તે પોતામાં લેઈ લીએ છે. વલી ખુલ્લાં પહેરાં કપડાંએ હવા શરીરને લાગી, ચામડી સારી હાલતમાં રહી શરીરમાંથી ઘણીક ગલીયી, ચામડીનાં છીદ્રો મારફતે બાહર ફેંકી દીધે છે, જે ઘણા ઘણા ને જાડા કપડાંથી નથી થતું, બલકે એથી ઉલટાજ પ્રકારનું થવા માડે છે. ખાસ કરી, ચામડીની અડોઅડ તો ગરમ ફ્લેનેલ કે ગંજ પહેરવાનું મોટા દાકટરો વટીક ના કહે છે, કારણકે તે નુકશાનકારક છે.

ઓરત જાત માટે જાણુ બોલવાનું નથી. કાંચજે તેઓના પોશાક, પછી આગલી જુની રીત કહો, કે હાલની ફેશનની રીતોનાં હો, તે ઘણાખરા પાટલા પેહરણો હોવાથી તેમની ચામડીનું કાર્ય, મરદો જેવા જાડા કપડાં કોટ, પાટલુન, શરટ, નેકટાઇ, ને “વોટનોટ,” પેહેરી ફરે છે, તેમનાં કરતા સારી રીતે થાય છે; ખોદા કરે ને તેજ દરેસો પારસી બાઇ રાખે, ને મડમોના જેવો ટ્રેસો નજ કરે તો સાફ. કહે છે કે ઇંગલાંડમાંથી પારસી ઓરતોની સાડી વગેરે દરેસ વખણાયો છે, બીજા જાગલાં મરદોની વાત તો તેઓજ બોલે, કે ઇશ્વર બોલે કે ઇંગલાંડ વાસ તેમના માટે શુ ધારતા હશે !

## સુકો ક્રીકશન બાથ લેવાનો.

### સઉથી સરમ વખત.

તે સવારે ઉઠ્યા કેડે તુરત લેવો તે છે. જે તમો કસરત લેતા હો તો તે લીધા પછી અંગને ખુબ ઘસી, તે પછીજ અંગને ધોવું' યાને નહાવું.

અંગને સુકી રીતે ઘસવાને માટે એક તરફીશ ટોવેલ જોઈએ. પણ તે ઘણો ખરબચડો અને જડો હોવો જોઈએ. અથવા તો થોડા નરમ બાળવાળુ ખશ લેવું; એ કરતાં બેહેતર તો બાથમીટ લેઈ, બેઉ હાથમાં તે મોજાં પેહેડી-બેઉ હાથે ખુબ આંગને ઘસવું-એ સઉથી ઉત્તમ રીતે થઈ શકે—છતાં જેટલી કસરત અને અચ્છી રીતે ટુવાળે યા સુકો બાથ લેવાઈ શકે તેટલો ખશથી થતું નથી. આ સુકો બાથ લીધા પછી ઠંડા પાણીએ નહાવું સલાહ-કારક છે. જેનાંથી ઠંડા પાણીએ નજ નહવાય, તેઓએ ઠંડા પાણીમાં બોળેલા કટકા યા વાદળાં કે કપડાંના (સ્પંજ) થી અંગને ધોવું.

સુકા ક્રીકશનથી જેટલી ચામડી ઘસાઈ સાફ થાય છે તેથી વધુ, કસરત કરવાથી થાય છે, યાને મસ્ક્યુલર ચપળતા વધે તે વધુ ફાયદાકારક છે. તેથી શરીર માંહેલા કચરો કાઢવાવાળા અવયવોની ચપળતા વધે છે.—ચામડી, કીડની, ફેફસાં અને આંતરડાઓ પોતાનાં કાર્યો સારી રીતે બજાવી શકે છે, અને જે તમો દરરોજ નીચીત આ કસરત લેવો, તો તમારા શરીર માંહેલા નકામા પદાર્થો ઘણી અસરકારક રીતે બાહર નીકળી જવા કરશે, અને ત્યારે તમને કોઈથી વ્યાધી થવાનો ભય રહેશે નહીં.

## Electric Light Bath—વીજળીના દીવાનો બાથ.

આ માટે કેબીનેટ-(કબાટ જેવું) હોય છે જેમાં વીજળીના દીવા એવી રીતે ગોઠવ્યા હોય છે કે તેમાં દરદીનાં આખાં શરીર ઉપર કીરણો ફેંકે છે. સિવાય માથું કે જે બાહર રાખવામાં આવે છે, કે જેની આસપાસ તેમજ ગરદન આસપાસ, ઠંડા પાણીનો ટુવાલ વીંટાળવામાં આવે છે, તેની અસર ગરમી લાવવાની તેમજ શરીરમાંથી વીજળીય પદાર્થને બાહર કાઢવાની હોય છે.

આ બાથ લીધા પછી તુરતજ ગરમ પાણી ઓટી લઈ તે પછી ઠંડો દુધ આપવામાં આવે છે, અને તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

### Hot Fomentation—ગરમ સેક.

કોઈબી દરદ માટે ગરમ સેક કરવો પડે તો તે માટે ઉનનું ગરમ ચાને ફલાલેનનું કપડું લેવું સાફ છે, પણ તે આખા ભાગને લપેટી શકાય એટલું મોટું કપડું હોવું જોઈએ. નાનાં કપડાંનો સેક નકામો થઈ પડે છે. બીજાના ઉપર દરદીને રાખી સેક કરતા હોઈએ, તો તે જગ્યાની હેઠળ કાંઈક રખર ચા ચામડું (લેધર કલોથ) મુકવું, કે જેથી બીજાનું લીંઝાય નહીં. ગરમ સેક ઘણા સખત દરદ માટે ઠીક થઈ પડે છે.

### The Neutral Bath—ન્યુત્રલ બાથ.

ન્યુત્રલ એટલે ઘણો ગરમ પણ નહીં અને ઘણો ઠંડો પણ નહીં, ચાને શરીરની ગરમી કરતાં સેફજ આછો ગરમ, કે જેની તેમ્પરેચર દર થી દપ ડીગરી ફેરનહેઈટ હોય છે.

એનું બાથ તબ ચાને વાસણ એટલું મોટું હોવું જોઈએ કે જેમાં દરદી આસાનીથી લાંબો થઈ સુવે, અને પાણી ગરદનની આસપાસથી દાઢી સુધી લાગેલું રહે, એટલે માથું બાહર રહે. આ બાથ જેઓને મગજની સખત મહેનત કરવી પડતી હોય, અને બીજી તેવી કસરતે થતી ન હોય તેઓ માટે ઘણો ફાયદાકારક છે.

આ બાથમાં એક માણસ પંદર મીનીટથી કરી બે કલાક સુધી રહી શકે, અને જો રાત્રે સુવાની આગમજ લીધો હોય, તો બહુ મજેનો લાગે છે, અને તેથી ઉંઘ લાવે છે, બીજા કોઈ ઉપાયોથી ઉંઘ ન આવે તો આ ઇલાજ અસરકારક છે, તેથી કાંઈ પણ નુકસાન થવાનો સંભવ હોતો નથી. દરરોજ નીત્ય લેવાય તોય તેથી જરાએ ગેરફાયદો ઉપજતો નથી. ઇનસોમન્યાં જે ઉંઘ ઉડી જવાનું દરદ છે, તેના માટે આ ઉપાય બહુ અછો છે.

વળી સખત રીતે દાઢી ગયેલા અથવા શરીરનો ઘણો મોટો ભાગ બળી ગયેલો હોય, તે માટે પણ આ જાતનો ન્યુત્રલ બાથ બહુ ફાયદાકારક છે, અને તેથી અંગ નરમ પડી દરદીને આરામ થાય છે. આ વાત જરૂર યાદ રાખવી કે આગથી દાઢેલા બદન કે કોઈ પણ ભાગ પર ઠંડું પાણી કદી નહીં નામવું—ઠંડાથી—સામું દરદ થઈ ફેફાડાં ઉઠી ચામડી પણ નીકડી જશે—માટે દાઢેલા ઉપર ગરમ સેફવાનું પાણીજ ઘણું સરસ છે.



દાઝી ગયેલા માણસ માટે ન્યુત્રલ બાથ—ઘણાજ અસરકારક છે.

Open Air-Bathing—ખુલ્લી હવામાં નહાવાનું.

ઘરમાં બાંદોબસ્ત કરીને નહાવા કરતાં, ઉઘાડી ખુલ્લી હવામાં નહાવું, એ વધુ તનદરેસ્ત રીત છે, એટલે કે નદી યા દરીયામાં નહાવું એ વધુ ગુણકારક છે, અને જેઓ દરીયા યા નદી કાંઠે રહેતા હોય, અને ત્યાં દરરોજ ઠંડા પાણીથી નહાવા જાય તેઓ ખરેખર સુખી અને નસીબવાંત ગણાય.

ખુલ્લી હવામાં નહાવા માટે થોડાક સાધારણ નીચેના જાળવવા જોઈએ :—

(૧)—જ્યારે શરીર થાકી ગયું હોય, મગજ થાકી ગયું, યાને ઘણી નરવસ શક્તી વપડાઈ હોય, અથવા તો ઓછી ઉંઘને સમજે જીવનશક્તિ કમી થઈ હોય, ત્યારે કઠી પણ નહાવું નહીં.

(૨)—જમવાની એક કલાક આગમજ અથવા જમ્યા પછીથી એક કલાક દરમ્યાન, કઠી પણ નહાવું નહીં યાને, જમવાનો અને નહાની વચ્ચે વધુ લાંબો ગાળો હોવો જોઈએ.

(૩)—જ્યાં બની શકે ત્યાં પાણીની અંદર ઝડપથી દાખલ થવું. ઠંડા પાણીનો ઝટકો જેમ ઘણીવાર ચાલુ રહે, તેટલો તેમાંથી ઓછો ગુણ મેળવાય છે. છાતી અને ખંભા જેમ જાને તેમ જલદીથી પાણીમાં લીજવાનાં યાને ઠંકાવવા જોઈએ.

સડથી ઉત્તમ રીત એ છે કે ડુબકી મારવી અથવા તો પાણીમાં થોડુંક દોડીને પછી જે પહેલો મોલો આવે, તેમાં ઉંઘા ડુબકી મારવી યાને કુઠી પડવું.

(૪)—ઠંડા પાણીની ગરમી, આપણા શરીરની ગરમી કરતાં ઓછી હોવાથી, કુદરતી રીતે શરીરને ઠંડી લાગી આવે છે—પણ પેડકી ઠંડી અસર થયા પછી, તુરંતજ ગરમી આવે છે—પણ જેવી બીજીવાર ઠંડી શરીરને લાગવા માંડે તેવાં પાણીમાંથી બહાર નીકળી જવું સાફ છે, કારણ કે તે દેખાડે છે કે, આપણી ગરમી આવવાની શક્તી, બીજી ઠંડી પછી, ઘણી ઓછી થઈ છે.

દરીયા, તલાવમાં નાહવા જનારને ચેતવણી.

ઠંડા પાણીમાં ઘણા લાંબો વાર સુધી રહેવું નહીં.

જ્યારે તમે દરીયા થા નદીમાં નહાવા પડેલા છોકરાઓને ઠંડરતા અને ઠાંત કચકચાવતા વાતો કરતા બુવો, ત્યારે બાણુવું કે તેઓ ઠંડા પાણીમાંથી ગુણ મેળવતા નથી, અથવા તેઓ પાણીમાં ઘણા વારનાં રહેલાં છે.

પાણી અંગને લાગવા આગમજ તમને ઠંડી જવું લાગે તો ખેડતર છે કે, તમારે પાણીમાં જવુંજ નહીજ અને જ્યાં વેર, તમને ઠંડા પાણીની મજાહ લાગે ત્યાં સુધી, ઠંડુ પાણી તમારે માટે ઠીક છે. પણ જો તમને ડુબકી મારવાને ડર લાગે, અથવા નહાવાનું તમને ભારી બોજ સમાન લાગે, તો તમારે તે જલદીથી આટોપી લેવું, અથવા તો અંદર નજ જવું.

જેમ પાણી વધારે ઠંડુ હોય તેમ તેટલી ઓછી વેળા તેમાં રહેવું. આ સાધારણ રીતે દરેક મરદ અથવા ઓરત માટે નીયમ છે. અલબત્તાં, એક કસરતખાજ મરદ યા ઓરત વધુ વાર રહી શકે.

ગરમીમાં પણ અરધોજ કલાક ઠંડા પાણીમાં રહેવાનું પુરતું છે, પણ જ્યારે ઠંડી રૂત હોય અથવા પાણી ઘણું ઠંડુ હોય ત્યારે, તો ઓછો વખતજ રહેવું ઠીક છે. એકાદ દશ મીનીટમાં નહાવાથી જો એક માણસને ફાયદો થતો હોય, તો તે બે કલાક પાણીમાં પડ્યા રહી, ઠંડરતા બાહેર નીકળવું, તે તે કરતાં અતી હુકાપણુભર્યું છે.

ઠંડા પાણીમાં નહાતા હોય યા તરતા હોય ત્યારે, જ્યારે અંગને લુછવું હોય ત્યારેજ બાહેર નીકળવું સાફ છે; કારણ કે હવામાં બીજાવલા ખુલ્લા રહેવાથી ઠંડી હવા અંગને લાગ્યા કરી વધુ 'ચીલ' લાગવાનો સંભવ રહે છે. અલબત્તાં સુર્યના તડકામાં ઉભા રહી આંગપર રેતી નાંખવાથી, એક માણસને ગરમી આવે છે, અને તેમ જ્યાં સુધી મજાહનું લાગે, ત્યાં સુધી કરવાની ભલામણ કરી શકાય.

પણ ઘણાઓને ( ખાસ કરી છોકરાઓ તથા ઉમરે પુગેલા જવાન્યાઓને વઢી ઠીક ઠંડીનો ઠંડરાત થવા છતાં કાંઈક દોડધાંમ કે કુદકા મારીને બાણુ ગરમી લાવવા માગતા હોય, એવું ક્યાં આપણુ જોતા નથી !

## એક બાઈ ને ત્રણ પારસી મરદો પોતાના કાચગરા જીવો, હુલકાઈ કરવાથી બોલ્યા.

થોડાંકજ અઠવાડીયાં ઉપર જુદાં ગામ જેણે અંગ્રેજીની પુઠે ચાલનારા પારસી લોકો પણ “Brighton of Bombay” નું નામ પાડ્યું છે, ત્યાં ભર ચોમાસાનાં ઉછળતાં મોળાંઓ, કે જે છેક કીનારા સુધી પુર જોશમાં જાણે ચેતાવતા હોય કે, લોકો આ વેળા હમ દરીયાસંગ આસનાઈ નાં કરે છતાં, તેમજ ખીબાં માણસોએ આપેલી ચેતવણી કે ‘ભાઈઓ-જેહેનો તમો આ વેળા દરીયામાં નહીં ઉતરશો, વઢી કોઈએ તો કહે છે કે આટલું પણ તેમને જણાવ્યું હતું કે, આ જગ્યા ઉપર ખાડો છે, ને વમલ થઈ આવે છે, માટે ઉતરવાનું માંડી વાલો, તો કહે છે, કે એક યા બે પેલા, પાંચ જવાન્યા માહેથી બોલ્યો કે “Thank You”—ઉપકાર માન્યેય—ને ઉતરયા—પછી શું નતીબે આયો? તે વાત કહેવાની જરૂર નથી, પણ આ અઢના લખનારને યાદ છે કે સાંજરે ત્યાં જુદાંમાં ગયલો ત્યાં ઉપલી વાત સમજીને દલગીરી લાગી,—પરંતુ કબીરજીનાં શબ્દો તુરત યાદ આવી ગયા કે:—

હોનેહાર હોત હય, બિસર જાત સખ શુદ્ધ  
જેસી લીખે નસિબમે, તસી ઉકલત બુદ્ધ.

તેમ માણસનું આવી બનવાનું, ત્યારે તેની અછલ્લ શુભ થઈ જાય છે, કોઈનાં સમજાવેલો સમજતો નથી ને જે બનવાકાળ હોય, પછી નાનો યા મોટો “એક્સીડેન્ટ” જેને આપણે કહીયે છીએ, તે બને છે, યા અકાળ મરણ પણ તે પોતાનું આણું છે પોતાનાંજ હાથે; તેવીજ રીતે આ ચાર ગમખવાર મોત નીપજેલાંઓનું સમજવું, અને એ સમજી જે કોઈ ચેતીને ચાલે, તે ખરેખર ખંચી જાય, તે માટે એક અતી ક્ષાયદાભરેલી વાત મને યાદ આવે છે—તે સઉ કોઈ ખાસ કરી—જવાન્યાંઓ વાંચે ને તે જાણી તેમ કરે તો ભવીષ્યમાં આવતી આફતમાંથી ખંચી જાય, કરી નીચે આપું છું—

અંગ્રેજીમાં “Poor Richard Sayings” કરીને ઘણીજ નસિહતરૂપી વારતા છે, જે સઉ કોઈને વાંચવા ભલામણ કરૂં છું, કાચજે તેમાં આખી જીંદગીની ચાવીજ રહેલી છે, તેમાં એક ઠેકાણુ તે ગરીબ રીચર્ડ કહે છે કે

“ Experience keeps a dear school, but fools will learn in no other. We may give advice, but we cannot give conduct. They that will not be counselled, cannot be helped. If you will not hear **REASON** she will surely rap your knuckles.

મતલબ એજ કે:—

“ અનુભવની નિશાળ ઘણી મોંઘી હોય છે, યાને જેઓ દુન્યામાં દુઃખ ખમી, અનુભવ મેળવ્યો છે કે, આમ કરવું ઠીક છે ને પેલું કાઠાથી થાય છે દુઃખ, તેઓની સલાહ જે કાંઈ માન્ય રાખે તેઓ ગલ્લા કેહવાય, ને સુખમાંજ રહે પણ મુરખા હોય, તેઓજ માન્ય ન રાખે ને પછી ખાડામાં પડે તેથી કહ્યું છે કે, મુરખા લોકો દુઃખ ખમ્યા વિનાં શીખી શકતાં નથી.

કોકને આપણે સારી સલાહ આપી શકીએ, પરંતુ તે પ્રમાણે ચાલવું કરવું તે તેનું કામ છે, આપણે તે ક્યાંથી કરીએ? જે માણસ અકસ્મતની વાત માનતો નથી, તો અકસ્મત તેનાં ઢાંચા ભાગે છે ત્યારે કેડેજ તે શીખે છે.

સારાંજ એજ કે જે કાંઈ જે ગલ્લા પુરેણી વાત માન્ય રાખે તો સુખી થાય.



## Salt Water Bathing—ખારાં પાણીના બાથ.

ખારા પાણીમાં, મીઠા પાણી કરતાં વધુ સારી ટોનીક અસર રહેલી હોય છે, અને તેથી દરીયામાં નહાવાની ખાસ બલામણુ કરાય છે. જ્યાં બની શકે ત્યાં ઘરમાં દરીયાનું પાણી આણી વાસણમાં ભરી તેમાં નહાવું.

મીઠા પાણી કરતાં દરીયાના પાણીમાં એક માણસ વધુ વખત રહી શકે; જેમને પાણીમાં ઘણી વાર સુધી રેહવું પડતું હોય, તેઓએ આંગ ઉપર ઓલીવ ઓઇલ ખુબ ઘસડવું, જેથી કરી શરીરની ગરમી ઘણી બાહેર જતી અટકશે, તેમજ પાણી અસ્વચ્છ હોય તેની અસ્વચ્છતા અંદર શરીરમાં પેવશ થશે નહીં.

દરીયાના મોઝાઓ સાંમે જઇને નહાવું એના જેવું ગુણકારક નહાવાનું બીજું એકે નથી, અને જેમનાથી બની શકે તેઓએ તે કરવું. મોઝાઓના સખત ધસારાથી શરીરમાંના દરેક દરેક સેલ ( નાના પ્રમાણુઓ ) સચેત થઇ સખત થાય છે, જેથી પ્રાણીક અવયવોને ઘણીક શક્તિ અને ભેર મળી શકે છે.

તરવાનું કાર્ય, એ ઘણી ખુશકારક કસરત છે કે જેમાં નહાવું અને કસરત બન્ને જોડાયેલા હોય છે. પરંતુ સંભાળીને નાહવું અને નહીં કે ઉપર જણાવ્યું છે તેમ જીવનાં જોખમે!

## Recuperation.—અંગમાં ગરમી આવવાની શક્તિ.

હાઇડ્રો-થિરેપી સંબંધી, મારા આગલ કીધેલા સામાન્ય ટીકકાઓ ઉપરથી તમો જોશો કે, ઠંડા પાણીના બાથ ક્યારે ફાયદાકારક થાય, કે જ્યારે તેની પાછી વલતી અસર એવી હોય કે, અંગમાં ગરમી આવે.

જે કંઈને ઘટતી રીતે અને સંપુર્ણ રીતે ગરમી ન આવે, તો તે ઠંડા બાથથી તેને સામી શક્તિ કરી થશે, અને નખખાઈ લાગુ પડશે. એવી હાલતમાં ઠંડા બાથ લેવોજ નહી, પણ જો લેવાઈ ગયો અને તેને એવી સખત ઠંડી ચઢી આવે, તો તેને અંગમાં ગરમી લાવવા તુરતજ વાજળી ઉપાયો યોજવા.

### ગરમી લાવવાના ઉપાયો.

એ માટે ઘણા જાડાં બંદુસો ઓઢવા કરતાં, ચાતો ખારી ખારણા બંધ કરી હવાનો અટકાવ કરવાને બદલે, જે કાંઈ અસરકારક ઇલાજ લેવાનો છે, તેની વીગત વાંચો.

(૧)—સારી જેવી કસરત લેવી. ઓરડામાં ઠંડી વધુ હોય તો ખારી ખારણા બંધ કરવા કરતાં, શરીર ઉપર વધુ કપડાં પહેરવાં અને તેવી રીતે પેઢી કસરતો કરવાથી તમારા અંગમાં સારી જેવી ગરમી આવશે. ઘણાં નખખાં માણસો હોય, અને તેમને આ પ્રકારે ઠંડી લાગી આવી હોય તો.

(૨)—કસરત નરમ પ્રકારની કરવા સાથે, ખીજ પણુ ઉપાયો લેવાં, જેવા કે મસાજ, અંગને ખુબ ઓળવું, તેમજ ગરમ પાણી આ ગરમ કરેલો લેખોનેડ ખુબ પીવો.

અમરથા પગને ગરમી આપવાથી શરીરમાં ગરમી આવતી નથી, પગ કસરત કરી રહીને પગને ગરમ રાખવા તે બહેતર છે. જો સગવડ હોય તો, પગોને ગરમ પાણીમાં ઓળવા, અથવા તો ગરમ પાણીનાં (બાથ તબમાં) આખા અંગને ઓળી રાખવું; પણ તે છેવટનો ઉપાય તરીકેજ યોજવો.

ઘણા ખરા દાખલાઓમાં, મનખુત રીતે તુવાલે અંગને ઘસવાથી ગરમી આવી શકે છે.

## The Sith Batz—સીટઝ બાથ.

આ એક ઘણો પુરાણો પણ પાણીના અપચારોનો સહથી વધુ ઉપયોગી દંતાજ છે. તે માટે જોઈતાં તબ તૈયાર મળે છે, પણ જેમણે તે લેવાનું બની શકે નહીં તેમના માટે ઘરઘતુ સસ્તુ ઓળખી બની શકે તેમ છે. ધાતુનું વાસણ ન બની શકે તો લાકડાનું નાનું પીપ પણ તે માટે ચાલી શકે, જેનું એક સાધારણ ચીત્ર અત્રે આપું છું તે જોવાથી ઝટ સમજી શકાશે.

આ બાથ મોટે ભાગે કુલાં, જાંગ તથા પેટનો દુટ્ટી સુધીનો ભાગ, ટુંકમાં શરીરનો વચ્ચેનો ભાગ તે પાણીમાં રાખી સીધા બેસી પગો બાહર રાખવાના છે, તે ઘણી ફરીઆદો માટે આપવામાં આવે છે. તેમજ ઠંડા યા ગરમ જેમ જેવું દરદ તેમ ઠંડા યા ગરમ બાથ લેવામાં આવે છે,—પગો હમેશાં બાહર રાખવામાં આવે છે.

આ ઠંડા બાથ માટે, પાણીની ગરમી (ઠંડક) ૬૦ ડીગ્રી કરતાં ઓછી કદાચજ રાખવામાં આવે છે; ઘણાં નાતવાન માણસે આ ઠંડા સીટઝ બાથ કદી પણ અજમાવવો જોઈએ નહીં, સિવાય કે તે વેળા પગોને ગરમ પાણીમાં ભીજવ્યા હોય—આ બાથની અસર ઘણીજ મજબુત પ્રકારની હોય છે. ખાસ કરી કમર, કરોડ, લેન્ડું અને જંથેન ઇંદ્રીઓ ઉપર થાય છે. એક તનદરોસ્ત મરદ યા ઓરત તેનો દરરોજ નીચમીત ઉપયોગ કરી ઘણો ફાયદો મેળવી શકે.

જો સગવડ લઈએ પેહરવેશ હોય, તો તે કાઢ્યા વીનાં આ બાથ લેવાઈ શકાય. આ ઠંડા બાથ લેવાનો ઘણો અનુકુળ વખત તે મધ્યાન કાળ (બપોરનો) છે અને તેની અસર ઘણી સારી થાય છે. સહવારનાં વખતે નજ લેવો.

જ્યાં શાંતીની અસર જોઈતી હોય, ત્યાં સહેજ કુકો ગરમ બાથ, જેની ગરમી ૭૦ થી ૮૦ ડીગ્રી હોય, તે વાપરવો જોઈએ. જ્યાં વધુ ઠંડા પાણીની ચાલુ અસર જોઈતી હોય, ત્યાં એવી ગોઠવણ રાખવી ઘટે છે, કે ચાલુ ઠંડું પાણી અંદર આવ્યા કરે; કારણકે એકવાર ઠંડામાં અંગ યોલ્લુ' કે શરીર માંહેલી ગરમી પાણીમાં ઉતરી પાણી ગરમ થાય છે અને જોઈતી ઠંડક રહેતી નથી. ઠંડા પાણીનો સીટઝ બાથ, માત્ર પાંચ મીનીટ કરતાં વધુ ન જોઈએ; તેવા નખળા દરદીના કેસમાં તેથી પણ ઓછા વખતમાં આટોપી લેવું, ચાને માત્ર થોડીક પળો યા એક મીનીટજ.

ગરમ સીટઝ બાથ—ઘણા પ્રકારની ફરીઆદો માટે ઉપયોગી થઈ પડે છે. અકડી ગયેલાં અંગ માટે જેવા કે સાંધાઓને છુટા કરવા (relaxation) તેમજ સખત દરદ અને સોજા ઉપર ગરમ સીટઝ બાથ કીમતી થઈ પડે છે.

સીટઝ ક્રાઉઝ બાથ—  
ઠંડા સીટઝ બાથ.

**Revulsive Sitz Bath**—યાને ગરમ પાણી ઠંડા આથ—આ માટે બે તબા આથ અથવા વાસણોની ગરજ પડે છે; એકમાં ગરમ પાણી અને બીજામાં ઠંડું રાખવું. ગરમ પાણી ઘણું ઉષ્ણ યાને લગભગ ૧૧૫ થી ૧૨૦ ડીગ્રી સુધી ગરમ હોવું જોઈએ. દરદી પહેલા ગરમ પાણીમાં ત્રણથી તે આઠ મીનીટ સુધી બેસી, તે પછી તુરતજ ઠંડા પાણીમાં બેસે છે, જ્યાં માત્ર થોડીક પળો, યા વધુમાં વધુ એક મીનીટ જેટલુંજ બેસવું, જે પછી તુરત પાછા ગરમ પાણીમાં બેસવું, આમ અવારનવાર ત્રણથી ચાર વાર યા જેવી દરદની જરૂરીયાત હોય, તે પ્રમાણે ઓછા યા વધુ વાર બેસાય છે.

સામુ અને તેના ઉપયોગ.

ખરેખર મેલી થયેલી ચામડી માટે સાબુની જરૂરીયાત હોય છે, છતાં તમે કંઈ ભતનો સાબુ વાપડો તે બાણવું જોઈએ. ખરું જોતાં માણસાઈ ચામડી કરતાં, જમીન યા ટેબલ સાફ કરવા સાબુ વપડાવો જોઈએ. પણ જ્યાં ચામડીને કાંઈ રોગ યા મેલ લાગવાનો સંભવ રહેતો હોય ત્યાં સાબુની ગરજ હોય છે, પણ તે ચોખ્ખો વનસ્પતીમાંથી બનાવેલા સાબુ હોવો જોઈએ. જે સાબુમાં (Alkali) આલકેલી પદાર્થ રહેલો હોય, તે તેનાથી ચામડીનાં મેલની સાથે ચામડીમાં રહેલો તેલ જેવો ચીકણા પદાર્થ પણ ધોવાઈ જાય છે, અને ચામડી સુકી અને ખરબચડી રહી જાય છે, પરીણામે ચામડીમાં તરાં પડી યાને જીણી ફાટો પડી, બાહરનો મેળ અંદર દાખલ થાય છે, અને કુદરતી રીતે ત્યારે વધુ સાબુની અને વધુ ઘસવાની ફરજ પડે છે; પણ જેમ જેમ તે સાબુ વધુ વપરાય છે તેમ તેમ ચામડીની ઉપલી સ્થિતિ વધુ ખગડે છે. અને એક વાર ચામડી અતીશય ખગડવા લાગી તો તેને પાછી સારી સ્થિતિમાં લાવવાને લગાર સુશકેલી પડે છે.

માટે સઉને સખત ભલામણ કરી શકાય કે ચરખીનાં બતાવેલા સાબુ, દરેક જણે દુર કરવા. સાદો પણ ચોખ્ખો (Castile) કાસતાઇલ સોપથી ચામડી ઘણી સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રહે છે. જેમની ચામડી ઘણી પાટલી અને નરમાસ-વાળી હોય તેઓએ આ કાસતાઇલ સોપ જે પણ થોડોકજ વાપરવો, તે સીવાય બીજા કોઈ સાબુ વાપરવા જોઈએ નહીં.

દરરોજ નહાતી વેળા સાબુ વાપરવો નહીં. જેમની ચામડી ઘણી રફ હોય તેઓએજ અઠવાડિયામાં બે વાર વાપરવો સારો છે.



## Sun-Bath—સુર્ય ( તાકાનો ) બાથ.

સુર્ય એ સઘળી શક્તિનું મુળ છે, “ બલકે, સુર્ય નારાયણ જ છે”,  
એટલે ખોદાનું ફીઝીકલ શરીરજ છે.

જ્યારે આપણે બહુએ કે સુર્ય, એ આ ધરતિ ઉપર રહેલી સઘળી શક્તિ, અને જીવોનો મુળ છે, ત્યારે તેનાં કીરણો આટલા બધાં કીમતી છે, એ વાત અભયજ બેવી લાગશે નહીં. સુર્ય વિના આ ધરતિ ઘરફ કરતાં પણ વધુ ઠંડી થઈ લાગે; ઉત્તર ધ્રુવમાં જેટલી ઠંડી રહેલી છે તે કરતાં પણ વધુ ઠંડી જગતમાં ફેલાય—અને જીવો કેવળ અશક્ય થઈ પડે—સુર્ય વિનાનાં પવનનાં સપાટા નીકળે નહીં—અને વાદળાંઓ ઉપર જઈ શકે નહીં—અને વરસાદનું નામ નજ હોય—ઝાડપાન ઉગી શકેજ નહીં, ઝાડ કે ફળ, ફુલ યા એક ઘાસનું તનખુ પણ ન નીકળે, અને જનાવર વર્ગની કે મનુષ્યની પણ પેદાયશ કઠીપણ થઈ શકશેજ નહીં.

ઝાડપાન ઉપર સૂર્યની સીધી અસર કેમ થાય છે, તે જટલ દેખાઈ આવે છે. તમે એક ઘાસની અમુક જગ્યા રોકી—ધારોકે તેને તમે હવા, ગરમી અને બીનાશ આપી શકો, છતાં તે ઉપર સૂર્યનું અજવાળું પડતું અટકાવો, તો તેનું પરીણામ જટલ જોઈ શકશો. ઘાસ કદાચ ઉગશે, પણ તેનો રંગ—રૂપ અને ભેર જતું રહેશે. અને ટુક વખતમાં તે ઉગતું બંધ થશે.

આ અખતરા એકેકની પાસે રહેલી બે જગ્યામાં કરી જુવો, એકને ઢાંકી રાખો અને બીજાને ખુલ્લું રાખો અને તેનાં પરીણામ તમે જોઈ શકશો. અને આટલું છતાં હજારો માણસો—દરરોજ અઠવાડીયાં સુધી અને અઠવાડીયાં સુર્યને પોતા તરફ આવતો અટકાવે છે, અને જ્યારે તેઓ પ્રીકા અને નાતવાન થતાં બંધ છે ત્યારે અભયજ થાય છે ! ગામડાંમાં વસ્તાં લોકોનાં ગુલાળી ચેકુરા, અને ગામગમેર રૂઢપુઢ અને શેહરમાં વસ્તાં લોકોના પ્રીકા ચેકુરા અને નાતવાન શરીરો આ વાત ખુલ્લી પુરવાર કરી આપે છે.

---

સાબુની કેલીટી માટે કહે છે કે આપણા હિન્દ દેશમાં બનાવેલા “ જાદરેજ ” ના સાબુ—ઉચ્ચ પ્રકરનાં માણુમ પડ્યા છે—આ અન્ના લખનારે બે જાત સાબુની અનુભવી છે. પહેલો—Irish Mc. Linton Soap, જે આયરલેન્ડમાં આજ ૮૦ વર્ષ થયા માત્ર વસ-પતિમાંથી બને છે. જે પણ લોકો વખાણે છે. હિન્દ માટે જેઓને મુલેલાં જનાવરની ચરખી માટે સુધ રહેલ છે, ત્યાં તો એ વગર ચરખીનો ગેરેન્ડી સાબુ ઠીક થઈ પડે. બીજો—Dr. Tyrrell's નો Health ( Skin ) Soap કરી અમેરીકાથી આવે છે, જે તમા ઉપરો મેક્લીન્ટન સાબુ બને—માદન હેથ ડીપોમાં વેચાય છે. જુઓ પાછલ જાહેર ખબર.

સુર્યની રાશનીનો ગુણ ફોટોગ્રાફીકનાં કેમીકલ કાર્યોમાં ખુલ્લો જણાઈ આવે છે, પણ તે કરતાં વધુ મજબુત રીતની અસર, આપણા શરીરનાં જે ભાગો યાને મહોડું, હાથ જે બીજા ઠંડાપલા ભાગના કરતાં ખુલ્લા રહે છે, અને જે ઉપર સુર્યના કીરણો સીધા ઘણીવાર પડી રહેવા દેવામાં આવે છે, ત્યારે તે ચામડી જે બળી જઇ કાળી પડે છે, તેથી વધુ ખુલ્લી માલુમ પડી આવે છે.

આ કારણને લીધે જે કોઇ સન-બાથ શરૂઆતમાં લીધે તેને ઘટ્ટી સંભાળ રાખવી જોઇએ. સુર્યના કીરણો ઘણા તેજદાર અને અસરકારક હોય છે, પણ તે ઘણો લાંબો વાર લેવા ન જોઇએ. સાધારણ રીતે, જેમનો ચેહરો ઘણો ખુલ્લો યાને શીકો હોય તેઓએ આ બાબદમાં વધુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. કાળી ચામડીનાં માણસો તડકો વધુવાર ખમી શકે છે.

સહવારના તેમજ સાંજના સુર્યના તડકાથી જરાએ બીહવાનું નથી. તેમજ

સહવાર સાંજ  
તડકાંથી જરાએ  
બીહરો નહીં.

શીયાળામાં પણ અડચણ થતી નથી. પણ ઉન્હાળામાં

જ્યારે સુર્ય તદ્દન સીધો તડકો ફેરે, તે વેળા સુર્યનો બાથ

વધુમાં વધુ દશ મીનીટજ લેવો સલાહકારક છે. તેવા

નખળા માણસોએ પાંચજ મીનીટ લેવો. વધુ વખત

લે તો માથાનો દુખારો અને નખળાઇ જેવું થઇ લાગશે.

એ બાબદમાં તમારી કુદરતી પ્રેરણા ઉપર તેમજ તમને હીક લાગે ત્યાં સુધી કરવું. શરૂઆતમાં થોડીક મીનીટ એક દીવસ તડકું ખાવું, તે પછી બીજે દીવસે વધુ વાર, અને વખત જતાં તમને સહવાસ પડતો જશે, તો વધુવાર તે ખમી શકાશે.

કપડાં એવાં પહેરવાં કે તેઓમાંથી સુર્યના તડકો દાખલ થઇ ચામડીને લાગે અને તે માટે પ્રીકા રંગના કપડાં પહેરવા હીક થઇ પડે છે. જો કે સફેદ કપડાં ઘણાં અનુકુળ થઇ પડે છે, છતાં ફીકકો અહેરો યા ચામડીનાં રંગનાં કપડાં બીજા બધા રંગો કરતાં વધુ સારાં છે:—કાળો રંગ ઉનાળામાં તદ્દન બીજા અનુકુળ છે, તે ગરમીને શોષી લીધે છે પણ રાશણીને આવવા દેતો નથી, એથી ઉલટું પ્રીકા રંગના કપડાં જ્યારે ઓછી ગરમી પકડે છે, ત્યારે રાશણીને શરીરમાં સારી રીતે દાખલ કરી શકે છે.

શોધખોળ કરનારા વિદ્વાનો એવા અનુમાન ઉપર આવ્યા છે કે, નારંગી (orange) નાં રંગનાં કપડાં પહેરવાથી, સૂર્યનાં તિક્ષ્ણ અને નુકસાનકારક કિરણોની સામે શરીરનો ખચાવ થાય છે, છતાં જે કિરણો શરીરની સુખાકારી માટે અગત્યનાં છે તેઓને અંદર દાખલ કરી શકે છે, કે જેવી રીતે લાલ અને નારંગી રંગનાં કાચા ફ્રાટોઆફીનાં કેમીકલ્સોને સંભાળી રાખે છે. ફક્ત ઘણાજ તિક્ષ્ણ કિરણોજ, નુકસાનકારક થઇ પડતાં હશે, છતાં તેઓને પણ થોડાક પ્રમાણમાં લેવાથી ફાયદોજ થાય છે.

આ માટે અમેરિકાની સરકારે હાલમાં તેમનાં ફીઝીપાઇન ટાપુમાં રહેલા લશ્કરોને એવા નારંગી રંગના કપડાં પહેરાવી આ બાબતની તેહકીક કરવાનો ઇરાદો કીધેલો છે. આપણા હિંદ દેશમાં જોગીઓ, વેરાગીઓ, વગેરે જે ભગવા રંગ (નારંગી કલર) નાં કપડાં પહેરે છે તેનું કારણ આ વાંચવાથી ઘણાઓને હવે સમજ પડશે, કે તે રંગના કપડાં શરીરની સુખાકારી માટે, આપણા રૂપી—મુનીઓ પોતાની અંતર દ્રષ્ટિથી જોઈ મુકરર કરેલાં છે.

સૂર્યની રોશની અનેક નુકસાનકારક ક્રીડાઓને મારી નાંખે છે, એટલે તે આજની સાયન્સના શબ્દોમાં કહેતાં જરમીસાઇડ (germicide) તથા ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ છે, તેમજ શરીરને પ્રાણીક શક્તિ આપનાર છે. તેની કિંમત બંને રીતે, હાલે દુનિયાની દરેક મોટી સેનીતેરીઅમ કે હોસ્પિતાલોમાં સ્વીકારવામાં આવી છે, કે જ્યાં સૂર્યના કિરણો તથા રોશની લેવા માટે જૂઠા જૂઠા ખાસ ઓરડાઓ રાખેલા હોય છે, જ્યાં દરદીઓ આ જાતની ટ્રીટમેન્ટનો લાભ મેળવી શકે.

આપણા રાજા જયેન્દ્ર સૂર્યની રોશણી એવા કુદરતી ઉપાયોથીજ સાબ થયા છે તે આજે જાણીતી વાત છે.

આ વાત લગભગ સઘળા ધર્મોનાં સ્થાપકો ધર્મનાં ફરમાનની રૂએ લોકોને આપી ગયા છે.

દાખલા તરીકે, એક જરથોસ્તીને દરરોજ સવારે ઉઠ્યા કેડે સૂર્યની સામે તડકામાં ઉભા રહી, યા ઘરમાં તેનાં સીધાં કિરણો શરીર ઉપર આવે, એવી રીતે ઉભા રહી બંદગી કરવાનું, અને તેમાં ખાસ કરી સૂર્યની આરાધના (ખોરસેદની ન્યાયશ) કરવાની ફરજ પાડી છે. તેનો એક હેતુ શરીરની સુખાકારીનો છે, તેમજ બંદગીથી મનથી શુદ્ધ થાય છે.

જરથોસ્તી ધર્મના  
ફરમાનો-તન-મનની  
વંદુસ્તી માટે ઉત્તમ  
પ્રકારના છે.

તે પણ છે. ખરૂં પુછોતો શરીર સુખી અને તનદરોસ્ત હોય તોજ માણસથી એક ચિત્તે બંદગી થઇ શકે ત્યારે આપણા મહાન પેગંબરનાં હકાપણ માટે આપણને આફ્રીનના ઉદગાર કાઢ્યા વિના રહેવાનું નથી.

સૂર્યના હીરણ્મયી કોઈ પણ દરદનાં ભાગને આરામ થાય છે.

જેમને કોઈની તિક્ષણ પ્રકારનાં દરદ હોય જેવાં કે સંધિવા, નજળો, ગાઉટ, વગેરે જેથી અવયવ ઉપર દરદ થતું હોય, તે ભાગને દરરોજ સૂર્યની રોશની, કલાક યા વધુ વાર આપે અથવા બની શકે તો આખાં શરીરને સૂર્યની રોશનીનું સ્નાન (સન-બાથ) આપે, તો ચોક્કસ મુદતમાં તેમનું દરદ, કદાચ સમુગ્ધ હર ન થાય તોયે મોટો ફાયદો રજુ થયલો અનુભવશે, પણ તે માટે સંભાળ રાખવાની જે વિગત આગળ કહી ગયો છું, તે ઉપર ધ્યાન રાખી કામ લેવું.

The Sweat-Bath—પરસેવા લાવવાનું સ્નાન.

પરસેવાનાં સ્નાન માટે, અસલના જંગલી લોકો પણ બહુતા હતા. ઉત્તર રશિયામાં અને ગ્રીનલેન્ડમાં દરેક ઘરમાં એકુ ઝોરડો,

રશિયામાં તથા ગ્રીનલેન્ડમાં પરસેવો લાવવાના ખાસ ઘરો હોય છે.

રાખેલો હોય છે, કે જ્યાં પરસેવો લાવવાનું કાર્ય થાય છે. તે ઝોરડામાં જેઓ પરસેવો લાવવા ઇચ્છતા હોય તેઓ સઘળા લેગા થાય છે. ને પછી તે ઝોરડામાં પત્થરો લાલ થયલા અંગાર જેવા ખડકેલા યાને રાખેલા

હોય છે તે ઉપર ગરમ બાફ નાખવામાં આવે છે, જેથી ત્યાં પુષ્કળ ગરમી આવી પેલા લેગા મળેલા માણસોને એટલો તો પરસેવો આવે છે, કે લગભગ તેઓ તરબોળ બીંબાઈ બન્ય છે. તે પછી તેવાજ ગરમ શરીરે તેઓ ચા તો ઠંડા પાણીનો બાથ લીધે છે યા તો ખરકમાં આળોટયાં મારે છે, કે જેથી ઘણી સખત પ્રકારની ઠંડી છતાં તનદરોસ્ત યાને શુભકારક ગરમી તેમનાંમં આવે છે.

જે સઘળાં માણસોને આખો દીવસ બેસી રહી કામ કરવાની ટેવ હોય,

અયાસો બંદગી ગુમરાશ માણસો માટે પરસેવાનો બાથ શુભકારક છે.

અથવા જેઓને એક યા બીજાં કારણોને લીધે કાંઈ પણ કસરત કરવાને ન બની શકતું હોય, તેઓએ દર અઠવાડયામાં એકવાર આવો પરસેવાનો બાથ લેવો અવશ્યનો છે.

આવી રીતે બીનાશવાળી ગરમીની અસર, ચામડીની હેથળ રહેલા ગલાન્ડસો ( કોઠલીઓ ) ઉપર જે થાય છે, તે એ કે શરીર માંહેલો કચરો અથવા નાલાયક પદાર્થ, જે ત્યાં (ચામડીની હેઠળ) ઉભરી આવી એકઠો થયેલો હોય છે, તેને નરમ કરી ચામડી મારફતે બાહર ટાઢી નાખવો, તેમજ ચામડી હેઠળ રહેલા લોહીનાં વાસણોને કુલાવી યાને પોહણાં કરવાં. આથી કરી શરીર માંહેલા બધા નાલાયક પદાર્થો, ઘણી સરસ રીતે બાહર નીકળી જાય છે એટલુંજ નહિ, તેમ થતાં પણ લોહી ચામડી તરફ ધસી આવે છે, તેથી શરીરની માંહેલી કોરે જે કાંઈ 'કનજેશન' ( ગેર વ્યવસ્થા ) હોય તો તે નરમ પડી જાય છે.

એવી રીતે જ્યારે ચામડી સફાઈ થઈ કે તુરંતજ તેના ઉપર ઠંડો સેક કરવો જોઈએ. આ ઠંડા સેકથી લોહી ઘણાં જોશથી

પરસેવાનો બાથ  
પછી તુરંત ઠંડો  
બાથ લેવો લાભદાયક છે.

અંતરમાં પાછું દોડી જાય છે, કે જેથી કરી શરીરનાં સંચા કામને જોશ આપે છે, અને તેમ કરી તેમનામાં તન્દરોસ્ત શક્તિ વધવા પામે છે.

આ બાથથી કરી શરીરની ન્યુટ્રીટીવ યાને પોષણ આપવાની ક્રિયા જોશદાર થાય છે, તેમજ નર્વસ સીસ્ટમને બહુ શક્તિ મળે છે, જેથી કરી ભુખ તેમજ ખોરાકને સમાવવાની ક્રિયા સુધરવા માંડે છે. વળી શરીરની દરદ સામે થવાની યાને ટકી રહેવાની શક્તિ પણ વધે છે.

આ પરસેવાનો બાથ, લોજન જમ્યા પછી જે યા ત્રણ કલાક પછીજ લેવો જોઈએ છે. વધુ બેહતર વખત તો તે રાત્રે સુવાની આગમજ લેવો, છતાં તે લેવા પછી બની શકે તો પંદરથી વીસ મીનીટ ખુદશી હવામાં ચાલી આવવું. અથવા તો થોડીક તેવી સારી ( પણ ઘણી નહીં સખત ) કસરતો કર્યા પછી બીજાને જવું.



Turkish Bath—ટર્કીશ બાથ.

આ બાથ ગરમ હવાનાં બાથને મળતો છે, ફરક એટલો કે આ બાથમાં આખું અંગ ઠંડાય છે, અને જેમ ટરકી-કોનસ્ટેન્ટીનોપલ તેમજ સુધરેલી દુનિયાનાં બીજા સઘળા શહેરોમાં અપાય છે, તેમ, તેની સાથે ક્રીકશન, મસાજ અને શામ્પુ પણ અપાય છે. એ માટે તેવી ખાસ ગોઠવણ કરેલું મકાન હોવું જોઈએ.

ઢરદી નંગા અંગે તે ગરમ ઓરડામાં કે જ્યાં ગરમી ૧૨૦ થી ૧૪૦ દિગ્રી હોય છે તેમાં દાખલ થાય છે, જેમાં જવા આગમજ ઘણું સરખું ગરમ થા ઠંડુ પાણી પીધું હોય છે અને તે પછી પેલા ટરકીશ બાથમાં દશથી પંદર મીનીટ સુધી રહે છે. ત્યાં રહેતો બીજમૂતગાર તેનાં અંગને ખુબ ઘસીને ચોળે છે, કે જેથી પરસેવો આવે, તે પછી તે બીજાં ખાતાંમાં દાખલ થાય છે કે જે આગલા કરતાં વધુ ગરમ હોય છે, યાને ત્યાંની ગરમી ૧૫૦ થી ૧૬૦ દિગ્રી હોય છે, ત્યાં પુરતી રીતે પરસેવો આવ્યા પછી તે ‘શામ્પુ’ ના ઓરડામાં જાય છે; જ્યાં તે એક લાંબાં પથ્થર ઉપર સુવે છે, કે જ્યાં તેની આમડી ઉપર એવી એક ભતની મસાજ કે ચોળવાનું કાર્ય થાય છે, કે જેથી ત્યાં ભેગો થયેલો નકામો પદાર્થ આમડીની છીદ્રા મારફતે બહાર કઢાય, તે પછી તેને ‘શામ્પુ’ કરી સાબુ અને પાણીથી અંગોળ અપાય છે, કે જે પાણીની ગરમી ૧૫૦ દિગ્રી હોય છે.

જ્યારે અંગ સારી પેઠે ગરમ થયું કે પછી ઠંડા પાણીએ નહાડે છે, અથવા તો તે ઠંડા પાણીના અસારમાં ઢરદી પડે છે, જ્યાં એકાદ મીનીટ થા બે રહી તુરંતજ બહાર નીકળે છે. તે પછી ઝડપથી તેનું શરીર છુછાઈ સુકું કરવામાં આવે છે, અને ત્યારકેડે શરીરને આસાપશ આપવા પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી ચાંદર ઓઢાડી સુત્રાડી રાખવામાં આવે છે, જ્યાં સુધી તેની નાક કાયદાસર (નોરમલ) થતી નથી તેમજ આમડી ઠંડી અને સુકી થાય, ત્યાં સુધી તેને પોશાક પહેરવામાં આવતો નથી.

આ ગરમ બાથનાં ફાયદા એટલા તો સારી રીતે જણાવ્યા છે કે તે માટે વધુ લખવાની જરૂર નથી.

પણ આ વાત યાદ રાખવી, કે એ ગરમ બાથ જો જોઈએ તે કરતાં વધુ લેવાય, તો તેથી ગેરફાયદા થવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. ખરું જોતાં, જો તે બાથ લેવાથી અંગમાં પાછી વળતી ગરમીની અસર તેમજ એનરજી ન આવે, તો એ બાથ લેવો સલાહકારક નથી. જે દાખલાઓમાં શરીર પાટળુ અને જોઈએ તે કરતાં નબળુ યાને જોછા વજણુનું હોય તો આ બાથથી નુકશાન થાય છે. દુકમાં, જેઓ બીજા કોઈ વધુ સારા ઉપાયો ન લેઈ શકે તેમનાં માટે આ બાથ છે.

(૧) જેઓને ઘણા દારૂ પીવાથી તેમજ બીજી તેવી ખોટી આદતોથી જે ખરાબ અસર શરીરમાં લેગી થઈ હોય છે તેઓને બાહર કાઢવા આ બાથો અપાય છે.

(૨) ઘણાઓ ખુલ્લી હવામાં તનદરોસ્ત કસરતો કરવાને બદલે આ સહેલા બાથનાં ઉપાયો લે છે, તેઓની ખોટી અને ખેદરકાર આદતોથી શરીરમાં જે નાલાયક પદાર્થો (એરા) એકઠા થયાં હોય છે, તેઓને પરસેવા વાટે દૂર કરવાં આ ગરમ બાથ તેઓ લે છે.

આ ગરમ બાથમાં જે કાંઈ ન ઇચ્છવા લાયક તત્વ છે, તે ત્યાં (હમાં-ખાનામાં) રહેલી ગરમ અને ખરાબ હવા છે. કારણ કે તે ઓરડાઓ તંદન બંધબસ્ત, અને હવાની કાંઈપણ આવજવ ન હોય એવા રાખેલા હોય છે. આ કારણને લીધે, ત્યાં મળતો ગરમ બાથનો ફાયદો ઉલટાઈ જાય છે, અને ત્યાં જઈ આવેલાને વારમ વાર સરદી અને

આ રક્તોશ બાથ લેતાં  
અવજન સા માટે  
યાય છે.

એવાં બીજાં દરદો લાગુ પડે છે. જો ત્યાં હવાની ઘટતા આવ જવ રાખવામાં આવે, એટલે કે જ્યારે એ ઓરડાઓ વપરાતા ન હોય તે વેળા બારીબારણાં ઉઘાડા કરી, તે ઓરડાને હવાથી નિયમીત સ્વચ્છ રાખવામાં આવે તો—આ બાથોની, ઘણી ફરીયાદો માટે લેવાની ભારે ભલામણ થઈ શકે. ત્યાં જનારાએ હમેશાં પોતા માટે નવું પ્રશ વાપરતા કહેવું જોઈએ; કારણ કે ત્યાં હરેક ભતનાં દરદવાળા માણસો આવી જાય છે.

Vapor-Bath—વરાળના બાથનો બાથ.

આ માટે ઘરમાંજ તેવી ગોઠવણો થઈ શકે છે. તે માટે એક એવી કેબીનેટ હોય કે જે ગમે ત્યાં લઈ જઈ શકાય. તેવી કેબીનેટ ચાને કબાટમાં દરદી બેસે છે. તેની ખુરસી હેઠળ ગેસ અથવા સ્પીરીટનો ચુલો રખાય છે, જેની ઉપર ગરમ પાણીનું વાસણ મુકાય છે; તે વાસણ એટલું મોટું હોવું જોઈએ કે તે માહેલું પાણી સારી રીતે ગરમ થઈ, તે માહેલી બાફ પુરતા જથ્થામાં નીકળી દરદીની આસપાસ ફરી વળે. જ્યાં પરસેવો લાવવાની જરૂર હોય છે ત્યાં આ વરાળનો બાથ બહુ ફીમતી થઈ પડે છે. (એ માટે ગરમ “કેબીનેટ-બાથ”નું ચીત્ર જુવો.)

Warm Cleansing Bath.—સાદો ગરમ (સંક્રમ લાવવાનો) બાથ.

લાંબા કાગથી ચાલતો આવેલો રીવાજ સાબુ સાથે લેવાનો ગરમ સ્નાન, એને ઠંડા પાણીનાં જે જુદા જુદાં સ્નાનો છે તેના સાથે લાગતું વળગતું નથી. આ ગરમ બાથ એ કાંઈ ‘ટોનિક’ નથી. પણ માત્ર સંક્રમ-સુધાઈનું સાંધન છે, અને તેથી કરી ચામડીની ચપળતા જળવાય છે.

ઠંડાં પાણીથી માત્ર થોડીકજ સંક્રમ આવે છે. ઠંડા બાથો એ માટે હોતાજ નથી. ચામડી ઉપર ભારે મેદ થયો હોય તો ઠંડા પાણીથી તે થોડોક નીકળે ખરો, પણ જ્યાં ઘણો મેદ, ચીકાસ અથવા બારીક ધુળનો મેદ બાજેલો હોય, કે જેઓથી છીદ્રો ખંધ થઈ ચામડીનું કાર્ય થઈ શકતું નથી, ત્યાં ઠંડા પાણીની અસર જરાએ થતી નથી. તે માટે તો ગરમ પાણી અને સાબુની અવશ્ય ગરજ હોય છે. (એ માટે સાબુ અને તેનાં ઉપયોગો એ પ્રકરણ વાંચો.)

એ માટે ઘણા ગરમ પાણીની કાંઈ ગરજ હોતી નથી; પણ સાધારણ ઉષ્ણ પાણી કે જેની ગરમી શરીરની ગરમી કરતાં સહેજ વધુ હોય, તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું. સાધારણ નિયમ તરીકે, ગરમ પાણીના બાથમાં દશ મીનીટથી વધુ રહેવું નહી, પણ ઝડપથી અંગને સંક્રમ કરી, તુરતજ ઠંડા પાણીએ તાત્કાલિક નાહી ઉઠવું. જ્યાં નળની ઝારી હોય તો તે ઉઘાડી દશથી પંદર સેકન્ડમાંજ ઓટી લેવું.

ગરમ પાણીએ કેટલી વાર નાહવું, એ દરેક જણના પોતા ઉપર રહેલું હોય છે, તો જોકે એક સાધારણ નિયમ તરીકે, અઠવાડીયામાં બે વારજ



ગરમ પાણીએ નહાવું ઠીક છે. બાકીના દર દીવસે તો ઠંડા બાથજ ઠીક છે. બની શકે તો રાત્રે બીછાને જવા આગમજ ગરમ પાણીએ નાહવું બેહતર છે. કેટલાક દાખલાઓમાં માત્ર એકજ વાર અઠવાડીયામાં નાહવું ઠીક થઈ પડે. અલગતાં જે ભાગો ઉપર ઘણા પરસેવો પડતો હોય અને જે ભાગોને હવા ઘણીજ ઓછી લાગતી હોય જેવા કે બગળ, પગો, વગેરે, તેમને દરરોજ ધોવા બેઠએ.

કેટલીક વાર કેમકે કહે છે, કે હમે બાથ લેતા નથી, કારણ કે ચામડી કુદરતી રીતે પોતાનું કાર્ય કરે છે અને તેથી બાથ લઈ તેનાં કાર્યની વચ્ચે આવવું નહી. અલગતાં જે શરીર ઉંઘાડું રહેતું હોય યાને જેમ હાથ, મોઢોડું હમેશાં ખુલ્લું રહે છે, તેમજ બીજા ભાગો પણ હવા-તડકાની સામે હમેશા ખુલ્લા રહેતા હોય, તો પછી નાહવાની જરૂર રહે નહી, પણ આજનાં જમાનામાં તો શરીર ઉપર ઘણાં ઘણાં લુંગડાં ઘાડી શરીરને ઢાંકી રાખવાનો રવાજ છે, ત્યાં નહાવા વીના મેલ નીકળી શકેજ નહી. અને તેથી સુધડાઈ માટે નાહવાની જરૂરજ હોય છે. પણ તે બાજુ એવો લેવો બેઠએ કે તેથી ચામડીનાં કુદરતી અને પોતાની મેળે સફાઈ સુધડાઈ લાવવાનાં કાર્યમાં હરકત કરતા ન થઈ પડે પણ તેને મદદ કરતા થવું બેઠએ.

### Wet Hand Rubbing— ભીંજવલા હાથે ચોળવું.

આ બાથ ન્હાના બાળકો, તેમજ નબળા થઈ ગયલા અને બીછાને પડેલા દરદીઓ માટે હોય છે. ધારો કે એક દરદીને, ભીંજવલા હાથે ચોળવાનું છે. તે દરદી ચત્તો ( બરડા ઉપર ) લાંબો થઈ કોચ ઉપર સુવે છે બીઠમતગાર પોતાનાં હાથોને પાણીમાં બોળી, પછી દરદીનાં કપાળે એક હાથે લગાડે છે, ને બીજા હાથે કપાળને પકડે છે. તે પેહુલાં કપાળનાં મધ્ય ભાગથી શરૂ કરી લમણાં અથવા કાપટી તરફ ઘસતો ગાળ ઉપર ઉતરી હડપચી તરફ આવે છે, અને એવી રીતે ૬ થી ૮ વાર ઘસે છે.

જે સ્ત્રીઓ પોતાના વાળ ભીંજવા ન માગતા હોય તેઓએ, ગમે તો માથા ઉપર તુલાલ ત્રિંટાળી વાળોને ઢાંકવા, પણ મરદોએ માંથાને પણ ભીંજવલાં આંગણાંઓ ખુબ ચોળાવા દેવું. તે પછી છાતીનાં ઉપલા ભાગને મજબુત રીતે ઘસવું, અને ત્યાર કેડે પેટની બન્ને બાજુઓ ઉપર પેટને ચોળતા વેળા એક હાથને બીજા તરફ લઈ જવો, અને બેશથી ઘસડવું તે પછી તુરત બીજા

હાથે પણ ચોળવાનું શરૂ કરવું. એવી રીતે ઉપર અને નીચે—ત્રણથી છ વાર ચોળવું—તે પછી ગોળાકારમાં, જ્યાં કેલન અથવા મોઢું આટરડું રહેલું છે, તે જગ્યા ઉપર ઘસડવું.

એક ભાગને ચોળી તુરતજ લુછી સુકો કરી, તે પછી બીજા ભાગ ઉપર જવું. એવી રીતે ચોળવું કે ચામડી લાલ થઈ જાય. પછી હાથોને લઈ ચોલવા. તે માટે ખભાંથી શરૂ કરવું. હાથો ચોળાઈ રહ્યા કેડે તુવાલથી ઘસી લુછી નાંખવા. એ કરતી વેળા ખીદમતગારે વારમવાર પોતાના હાથો બીજવીને પછી ચોળતાં જવું. તે પછી પગો લેવા. પહેલાં જાગ ઉપરથી શરૂ કરી નીચલા ભાગ ઉપર જવું. છેવટે, તળ્યાં ઉપર આવી તેને ચોળીને, તે ઉપર ત્રણ ચાર મજબુત છાપટો મારવી. તે પછી ખરડાને હાથમાં લઈ ત્યાં પણ એજ રીતે કાર્ય કરવું. દરેક કાંઈ ઝડપથી કરી નાખવું. ચોળવું, લુછવું, ઢાંકવું, વગેરે એક પછી એક ઝડપથી થવું જોઈએ.

#### Mud-Baths—માટીનું સ્નાન.

આ મહ-બાથ, યાને માટીનો બાથ, એટલે કે શરીરને માટીનું મહ કરવું. એ રીત હાલે યુરોપના ઘણાક ‘નેચર ક્યોર’ના હિમાયતીઓ કામે લગાડે છે. આ માટીથી શરીર માહેલા ઘણાક વિભત્તીય પદાર્થો અથવા ઝેરા બાહર નીકળી જાય છે, અને દરદો સાબું થાય છે.

આ માટે સોજી બીની માટી જ્યાં મળી શકે ત્યાં, સાધારણ કાઢવ અથવા બીની માટીને બદલે વપરાય છે. સુકી માટી પણ કેટલાકે વાપડે છે. તે એમ કે માટીમાં માથું બાહર રાખી આખું શરીર લગભગ ઢાંટી મુકાય છે. પણ બીની માટી જેટલી તે શુષ્કારક હોતી નથી. માટી ને સૂર્યના તાપથી ગરમ થએલી હોય છે તો તેથી શરીરને ગરમી લાવી પરસેવો છુટે છે. સુકી માટી ને વપરાય તો થોડી પણ ગરમ હોવી જોઈએ.

હવે આ માટી, કઈ જગ્યા પરની વાપડવી તે માટે વિશેષ ધ્યાન રાખવાનું છે. ચોખ્ખી જગ્યા ને માટી ન હોય તો કાંઈ તેવો ચેપી રોગ લાગવાનો ભય રહે છે. જ્યાં ચામડી ફાટી હોય ત્યાં આ મહ-બાથ લેવો સલાહકારક નથી. પણ જ્યાં કાંઈક સોજે આવ્યો હોય, જેવા કે રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા મોર લાગ્યો હોય, ત્યાં બીની માટીના ચોપટવાથી ઘણો આરામ થાય છે. છતાં ગરમ પાણીના સેકે પણ સારો ફાયદો થાય છે, અને તે વધુ સલાહકારક ઉપાય છે.

## The Wet Sheet Pack.

લીણી ચાદરનાં સેક.



બાથની રીત એ છે કે, શરીરને લીણી સુતરાઉ ચાદર લપેટી તે ઉપર બીજું ગરમ કપડું વીટાળવું, કે જેથી હવા ઉડી ન જાય, અને નીચેની લીણી ચાદર જલદી સુકાઈ ન જાય. આ માટે જોઈતી ચીજો નીચે પ્રમાણે છે.

એક મોટો ફબલ પ્લાનકેટ, એક સીંગલ પ્લાનકેટ, બે મોટી ચાદરો—જેમની એક બની શકે તો લીન્નની લેવી, ને બીજી કોટનની સફેદ ચાદર— એક મોટો તોવેલ યાને દીલપુછવું, અને બે થી ત્રણ ગાલન જેટલું પાણી, જેની ગરમી ૬૦ થી ૭૦ ડિગ્રી હોય એટલું ઠંડુ પાણી. (૧) પહેલાં એક મોટી ચાદર લઈને તેની લંબાઈએ ફબલ કરી બીજાના ઉપર મુકવી, પછી તેનો ઉપલો છેડો દરદીનાં માથાં તળે, જે પાટલો ઓસીકો અથવા તકીયો હોય તેનો નીચેનો થોડોક ભાગ ઠંકાય, એટલી લાંબી ચાદર હોવી જોઈએ.

(૨) પેલા ફબલ પ્લાનકેટને કોચ ઉપર એવી રીતે મુકવો, કે તેની એક બાજુ દરદી ઉપર પ્રયોગ કરનાર માણસ હોય તેની સામી બાજુએ બે પ્રીટ જેટલો ભાગ નીચે લટકતો રહેવો જોઈએ.

(૩) બીજી (લીન્નની) ચાદરને પાણીમાં ઝોળીને બે માણસોએ તેને નીચવી કાઢી સુકી કરવી (તે માટે બે માણસો સમાસામી ઉભા રહી ચાદરનો અડેક છેડો પકડીને નીચવવાની થઈ શકે છે). આ બીજી ચાદરને પેલા પ્લાનકેટ ઉપર એવી રીતે પાથરવી કે પ્લાનકેટનો છેડો પેલી ચાદરથી એક થા બે ઇંચ બાહર રહે.

(૪) તે પછી દરદીએ પેલી બીની ચાદર ઉપર મુવું, કે તે એવી રીતે કે, ચાદરનો ઉપલા યાને માથાં આગળનો ભાગ, દરદીનાં ખભાથી આશરે ત્રણેક ઇંચ જેટલો બાહર રહે, તે વેળા દરદીનાં બેઉ હાથો માથાં ઉપર ઉંચે કરવા. જુઓ ચીત્ર.

(૫) તે પછી પેલા ખીદમતગાર અથવા દાકતર એક બાજુથી ચાદરને હાથમાં લઈ હાથની નીચેથી લપેટી ત્યાં ટાંચણી યા સેફ્ટી પીને ટાઈટ કરી લેવું. તે પછી એક પગને લપેટી ત્યાં પણ પીન લગાડે, બીજો પગ ખુલ્લોજ રહે



આ ચીજ છે તે પેક પગ પર કેમ લપેટાય છે તેનો છે.

.તે પછી આદરનો દુરનો ભાગ શરીરનાં બીજા ખુલ્લા ભાગ ઉપર લાવે, અને તેજ વેળા દરદી પોતાના હાથો હેઠળ લાવી પોતાની બાજુમાં મુકે તે પછી અકેક ખભાં ઉપર આદર લપેટતા જવું તે એવી રીતે કે દરદીને કાંઈ અગવડ ન આવે કે જેથી તેના લોહીનાં વાસણો દબાઈ જાય.

(૬) તે પછી નીચેના પ્લાનકેટનો એક છેડો લેઈ પેલી આદરની ઉપર પહેલાં પગો ઉપર વીટાણતાં જઈ ખભા સુધી સંભાળથી લાવવો, કે જેથી બીજા ખભા સુધી આવી ત્યાં બરાબર બંધાય.

ટુંકમાં કહીએ તો, પેહલાં બીની આદરમાં દરદીને લપેટી લેઈ તેની ઉપર પેલો ગરમ પ્લાનકેટ વીંટાટી બાજુ કે એક પુતળાંને બાંધી મુક્યું હોય તેવી રીતે કરવું, કે જેથી હવા અંદર જઈ ન શકે.

જ્યાં વધુ ગરમીની જરૂર હોય ત્યાં બીજો એક વધુ પ્લાનકેટ દરદીને ઓઢાડવો, પણ તેને ખભાં તેમજ પગ આગળથી “ પીન ” કરી સંકડીને રહે તેમ કરવું. જો આદર ટાઈટ લપેટાય નહીં તો ઠંડી લાગવાનો સંભવ રહે છે માટે શરૂઆતની જે આદર લપેટાય તે શરીરની ચામડીને તદ્દન સપાટ થઈ લાગી જાય એવી રીતે ટાઈટ લપેટવી કારણ કે આ સંજોગમાં ગરમી ઉડી જાય છે; જ્યારે આ પેક આપવાની મતલબ એજ કે, દરદીનાં અંગમાં સારી જેવી ગરમી તેમજ મજબુત પાછી વળતી અસર આવે. તેથી આ ઘણું અગત્યનું છે કે આદર ઘણી સંભાળથી લપેટવી કે જેથી કોઈપણ જગ્યા એવી

ખાલી ન રહે કે જેમાંથી દરદીને ઠંડક લાગેજ અને તેમ જો દરદીને ઠંડક લાગે, તો આ બાથ આપવો બંધ કરવો. અથવા તો વધુ સંભાળ લઈ ફરીને આ ફીયા કરવી.



જ્યાં એક દરદી ઘણાજ નાતવાન હોય ચા ઘણા નર્વસ હોય ત્યાં તેનો એક હાથ ચા બંને હાથો પેકની બાહરજ રાખવા ઠીક છે, પણ તેમને ગરમ કપડાં ચા ખલાનકેટથી સારીપેઠે વીટાળી બંધ રાખવા, કે જેથી દરદીને ઠંડક લાગે નહીં.

આ ચીત્ર પેક કમ્પલીટ થયા તે દેખાડે છે.

આ બાથ જો બરાબર રીતે અપાય, તો તેથી લોહીમાં રહેલા ઝેરી તત્ત્વો ઘણાં ઝડપથી બાહર નીકળી જાય છે, તેમજ દરદીની શક્તિ વધવા માંડે છે.

ન્યુમોન્યાં જેવાં દરદમાં, ઘણાક કેસોમાં, જ્યાં આ પેક અપાયો છે ત્યાં એ પેકનો ગુણ માલમ પડ્યો છે, એ માટે (ખીજા લાગમાં) ન્યુમોન્યાં વિષે ખાસ પ્રકરણ છે તે વાચી પછી આ પેક માટે ફરી વાંચી તે મુજબ કરશો.

પેકમાં મુક્યા પછી દરદીને ગરમી ન આવતી હોય એવું લાગે તો બહારનો જે ખલાનકેટ ઓઢાડેલો હોય તેના ઉપરથી, ખીદમતગારે શરીરને ખુબ ધસવું, અથવા તો ગરમ પાણીની કાથળી ચા બાટલી ચા ઇંટ કે પથ્થર જે મળી શકે તે ગરમ કરી પગનાં તક્કીયામાં, તેમજ શરીરની બંને બાજુમાં તેમજ પેટ ઉપર પણ મુકવા. ચાને ગરમ સેક કરવા.

દરદી પેકમાં બંધાય તેની આગમજ તેવું માથું, મહોડું અને ગરદન, આ ત્રણે હંમેશાં ઠંડાજ હોવા જોઈએ, અને જ્યાં સુધી પેલો પેક ચાલુ રહે ત્યાં સુધી એક રૂમાલ ચા નાપકીનને ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી અને નીચવી કાઢી, થોડી થોડી મીનીટે મ્હોડા તેમજ માથાં ઉપર ચાલુ મુક્યા જવું.

આ વેટ પેક કેટલો વાર રાખવો. તે, જે પરીણામ લાવવા માંગતા હો, તેની ઉપર આધાર રાખે છે.

જ્યાં તેનીક અસર જોઈતી હોય, ત્યાં ફરદીને ગરમીની લાગણી સગવડ ભરી થઈ લાગે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી, કે જે દેખાડે છે તેને પાઝી (જોઈતી) વલતી અસર થઈ છે. આ વીશ મીનીટથી ઓછા ટાઈમમાં થવું ન જોઈએ.

તેનીક  
અસર.

જ્યાં સ્ટીમ્યુલેટીંગ અથવા ઘણી ગરમીની અસર જોઈતી હોય ત્યાં આ પેક જ્યાં સુધી પરસેવો આવવા લાગે નહીં ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો. અને એ માટે એક તથા બે કલાક પછી લાગે તો તેની કાંઈ ચિંતા નહીં, સીવાય કે ફરદી જો તદ્દન ઠાંડી ગયેલો હોય તોજ કાઢી નાંખવો. ગમે

સ્ટીમ્યુલેટીંગ  
અસર.

તો વધુ બે ત્રણ ચાર પ્લાનકેટ ઓઢાડવા.

આ વેટ (ભીનાં) પેકના ચાર તબક્કા છે એવું કહેવાઈ શકાય, તેમનો આધાર ફરદીની સામાન્ય હાલત તેમજ કેટલી વાર સુધી પેક રખાય તે ઉપર રાખે છે.

(૧) ઠંડુ કરવાનું કાર્ય (cooling) ઠંડા પેકથી શરીરની ગરમી (તાવ) ઓછી થાય છે.

નોટ :—ફરદીને જ્યારે પેહલાં પેકમાં વીરાળવામાં આવે છે ત્યારે ધણાખરાને નર્વસ શીફીંગ યાને ધારતી જેવું લાગે છે તે કાંઈ અસાધારણ નથી, પણ જેવા પેકમાં વીટલાયો કે પછી તુરંતજ ગરમી આવી સગવડ બનું લાગે છે, અને ત્યાર કડે ઉંધ પણ આવી જાય છે.

(૨) (Neutral) યાને ઘણા ગરમ પણ નહીં, તેમજ ઠંડા પણ નહીં, એટલે કે શરીરની ગરમી જેટલોજ ગરમ સેક તે ન્યુટ્રલ.

(૩) જેવી ગરમી એકઠી થાય છે તેવીજ શરીરમાં ગરમી વધવા પામે છે.

(૪) Sweating યાને પરસેવો.

આ વેટ સીટ પેક ક્યારે, કેમ આપવો ?

આ ઠંડા પેક, જો ફરદીને સહવારનાં જગ્યા કે યાને જ્યારે સતની એકઠી થયેલી ગરમી તેના શરીરમાં રહેલી હોય છે, ત્યારે તુરંતજ આપવી ઠીક છે.

( ૧ ) તેમ જ ન અપાય તો ત્યાર કેડે પેક આપવા આગમજ, તેને થોડીક મજબુત કસરતો કરાવવી જોઈએ, અથવા પહેલા ગરમ બાથ આપી આ પેક માટે તૈયાર કરવો જોઈએ છે.

( ૨ ) નીચમ તરીકે જ્યારેથી તેને ઠંડી જેવું લાગતું હોય ત્યારે આ ઠંડા પેક કદી પણ આપવો નહી.

( ૩ ) જો માત્ર ટોનીક અસર જોઈતી હોય, તો દરદીને તે પેકમાં સાતથી દશ મીનીટ સુધીજ રાખી તુરંતજ બાહર કાઢવો. તે પછી જો તેના અંગને ખુબ જોરથી મસળવામાં, યા ચોળવામાં આવે અથવા તેવી ઝડપી કસરતો અપાય તો આ ઠંડા પેક ઘણી સારી અસર કરે છે.

( ૪ ) તાવ જેવા દાખલામાં, જ્યાં ગરમી ઓછી કરવાની હોય ત્યાં, કેટલાક દાખલામાં, દર દશ મીનીટે ઠંડા પેક બદલવો જોઈએ. અથવા તો પાછી રીએક્શન શરૂ થાય તેની આગળ જ્યાં સુધી ન્યુત્રલ અસર, યાને ગરમી બધી ઓસરી જાય ત્યાં સુધી પેક થયા કરે તો તે ન્યુત્રલ બાથના જેવીજ અસર કરે છે યાને દરદીને આરામ થઈ ઉંઘ લાવે છે.

( ૫ ) તે પછીના તબક્કે જ્યારે શરીરમાં પરસેવો આવી છીદ્રો માંડેથી પર સેવાના આકારમાં ઝેરો ( Toxins ) બાહર નીકળવા માંડે છે તે બહુજ ક્ષીમતી મદદ કરે છે. તેની ક્ષયદાકારક અસરોને મદદ કરવા યાને પરસેવો વધુ નીકળે તે માટે દરદીને ઘણું સરખું ગરમાગરમ પાણી અથવા ગરમ લેમોનેડ પાયા કરવો.

આ જાતના પેકો, તાવ ઉપરાત-ગોવરૂ, ન્યુમેોન્યા, વગરે માટે બહુ ક્ષયદાકારક અને ક્ષીમતી થઈ પડે છે. દરદીનાં આંગપરની છેક હેઠળની ચાદર કાઢવા વિના ઠંડી અસર ઉપજાવવા માટે આ પેકની સારી અસરો થવા માટે બે રસ્તા છે. યા તો છાતીની ઉપરના ભાગ ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું અથવા તો આઇસ ( ખરફ ) નાં ટુકડાને લઈ તે ચાદર ઉપર ફેરવવો તે પછી ઉપરનો ( ગરમી આપવામાં ) ખજાનકેટ આગળ કહ્યું છે તેમ વીટાળવો.

જ્યાં માત્ર પરસેવોજ લાવવાનો હેતુ હોય, ત્યાં વધુ ખજાનકેટ ઓઢાડવા તેમજ ગરમ પાણીની બાટલીઓ અપવી.

## The Wet Sheet Rub.

ઠંડી ચાદર પર વસવું.

આ એક સઉથી પુરાણો તેમજ સારી પેઠે જણાયલો હાઇડ્રો-થિરેપીનો ઇલાજ છે અને ઘણાં લાંબા કાળથી સારી અસર ઉપજાવનાર તરીકે વપરાય છે, એમાં પાણી કેટલું ગરમ થ'ડું લેવું તે દરદીની હાલત અથવા ગરજ પ્રમાણે નક્કી કરવું, પણ એની રીત ચીત્રમાં દેખાડવા મુજબજ છે.

એક ગરમ પાણીનાં ( ૧૦૪ થી ૧૧૦ ડીગ્રી સુધીનાં ગરમ ) કુટ બાથમાં પગો રાખી ઉભા રહી, જે બતનું પાણી બેઠાએ તે પાણીમાં ચાદર બોળી કાઢી, નીચવી લઈ દરદીને ઝડપથી ગરદન આસપાસ વીટાળી લઈ, આખા શરીરને લપેટી નાખી તાંચણીથી બંધ કરી લેવી. તે પછી ખીદમતગાર પોતાના હાથે ઉઘાડા કરી તેમાંથી દરદીના શરીરને ઉપરથી તે છેક પગ સુધી ચોળે છે, તે માટે ચાદર મજબુત સપાટ વીટાળેલી હોવી બેઠાએ, કે જેથી ઘસતાં ચાદર ઉપર નીચે જાય નહીં. આ લપેટવાનું ક્રમ ઝડપથી થવું બેઠાએ. અને તેમ કરવા માટે કેટલીકવાર બે ખીદમતગારની મદદ લેવી બેઠાએ છે-કે જેથી એક જણ શરીરને આગળથી ઘસે, બીજા પીઞે માછલા ભાગને ચોળતો જાય-બન્ને સખત ઘસારો ખમવાને શરીર નબળું હોય ત્યારે માત્ર હાથની છાપતો મારવા જવું-દરેક ભાગ ઉપર એક પછી ચાલુ છાપતો મારતા જવું.

### ઝોરતો માટે ઠંડાએ નહાવાનું.

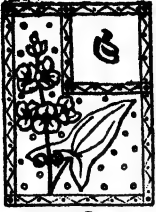
ઝોરતો માટે ઠંડા બાથ ખાસ કરી લગામણુ કરી શકાય. જે ઝોરતોને પોતાના શરીરનાં કાર્યમાં ખલલ થતી હોય, યાને અસુક ભાગો કાર્ય કરતા ન હોય તેઓને જે વેદના થાય છે, તેઓ જો ઠંડા બાથ લઈ તેની શક્તિમંદ અસર મેળવતા હોતે, તો કદી પણ આવી વેદનાનાં ભોગ થઈ પડતે નહીં. શરીરનાં અવયવોનાં કાર્ય સમાન રીતે ચાલુ રહે, તે માટે ઠંડા બાથ જેવું ફાયદાકારક ઇલાજ એકે નથી. કારણ કે તેથી જ્ઞાનતંતુઓ સચેત થાય છે, અને તેથી નર્વસ વીકનેસને મારી કાઢે છે, અને હીસતીરીયા જેવો રોગ કદી પણ આવી શકતો નથી.

જે ઝોરતોને ઠંડા પાણીનો બાથ લેવાની આડત હોય છે, તેમને માસીક માંદગી કે જે ઘણાઓને હેરાન કરતી હોય છે, તે કદી પણ થતું નથી.

માટે ભાગે નહાવાની બાબતમાં તે જે જે ચીજે મરદને લાગુ પડે છે, તે ઝોરતોને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ઠંડા પાણીનાં ફાયદા બન્ને એક સરખા ફાયદાકારક થાય છે. પરંતુ ઘણી ઝોરતોના બાબમાં અલીસય ઠંડા પાણીથી દુર રહેવામાં આડું છે.



## કબજ્યાત.



વે આ શરીરને હાથકે-થિરેપીનાં ઇલાજ કરવાના છે તેની આગમજ સહથી પહેલા જે બાબત ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાનું છે તે શરીરની અંદર રહેલી અસ્વચ્છતા અથવા આંતરડામાં થયેલી કબજ્યાતથી-મેળ રહેવા પામે છે તે માટે ચેતાવ્યાથી-આ પાણીના ઇલાજે દરદને મટાડવાને વધુ કાર્યસાધક થઈ પડશે.

દરદી માણસની મુખ્ય ફરીયાદ અથવા જે દરદ વેળા ચાલુ નહીં પણ હોય, છતાં શરૂઆતમાં તો તેને કબજ્યાત અથવા ઝાડો નીચમસર નહિ આવવાની ફરીયાદ, સો માણસમાંથી નવાનું કેસમાં જરૂર હશેજ. માટે તેના ઉપાય શરૂઆત-માંજ લેવાવા ઘટે છે, કારણ કે આ બધો મુળ કચરો જે આંતરડામાં રહેવા પામે છે તે બાહર ન નીકળવાથીજ માણસને હરેક પ્રકારની બીજી વ્યાધીઓ થાય છે. તેથી એ આંતરડાનો કચરો તે શુ, તે કેમ કઢાય, તેની સહેલમાં સહેલ છતાં ઉત્તમ પ્રકારનો, જે પાણીનો ઇલાજ યાને અંતર-સ્નાન છે તે વીધે કાંઈક ખુલાશવાર સમજાવેલું વ્યર્થ જશે નહીં.

**એક મોટી ભુલ.** તમને દરરોજ એક ઝાડો થતો હોય તેથી એમ ન સમજવું, કે તમારી મોટી ઇન્ટેસ્ટાઇનમાં કબજ્યાત નથી, યાને તેની અંદર ચીટકી રહેલી કાંઈક વસ્તુઓ તો રહેલી હશેજ સારી તનદરોસ્તી ભોગવવા માટે, માણસને દરરોજ ખેંચી ત્રણ અથવા એઘામાં એઘા જે વાર ઝાડા સારી રીતે થવોજ જોઈએ.

કબજ્યાત છે, તે પારખવાની નીશાણીઓ.

ન્યારે તમને (૧)—મુસ્તીની લાગણી જેવું, (૨)—તાવ જેવું, (૩)—ખરાબ શ્વાસ, (૪)—ભ્રમ ઉપર ઠરો, (૫)—ઘેરાયલો ફીકો થહેરો, (૬)—હાંફણ, ઠંસો, કે કુદ્દા, (૭)—બીજી વીગેરે, જેવું માત્રમ પડે ત્યારે ભણવું કે આ કુદરતી ચેતવણી છે, કે અંદરની વેવસ્થા કાંઈ ખરાબર નથી, અને તેથી તે ઉપર તમારે તુરત ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આ માત્ર બાહરની નીશાણીઓ છે, કે જેમનાં તરફ તમે બેહરકારી બતાવો અને, આ ઇન્ટેસ્ટાઇનને સાફ સ્વચ્છ કરવા માટે જો ઇલાજ ન લીધો તો, તમને અવશ્ય, તાવ, રૂમેટીઝમ લીવરની ફરીયાદ, હાર્ટ આ કીડની ત્રણજ વગેરે, અથવા ફરીયાદ ઉભી થવાની.

## દરદ થવાનું મુખ્ય કારણ ?



કચરા કુદરતે નાલાયક કીધો અને જેનો શરીરને પાછો કચો ઉપયોગ નથી, તે કચરા (ઝેરો) ને જ્યારે તમારા આંતરડાં બાહર કાઢવાને કાર્ય કરી શકતાં નથી, દુકંમાં તમને કબજાત થઇ, તો પછી ત્યાં ધિમે ધિમે વધુ ઝેરો પેદા થવા માંડે છે, કે જે લોહીનાં સરકાયેલા શનમાં, દાખલ થઇ, ખુદ લોહીને નાલાયક (ઝેરી) કરી, અચુક ગંભીર દરદને જનમ આપે છે.

આ વાત જો તમારા ધ્યાનમાં ઉતરે, તો પછી તમો સહેલથી સમજી શકશો.

૧—કે મેડીકલ ડોક્ટરો દરદ માટે જે કહે છે, કે તે બાહરથી આવે છે તેમાં કાંઈ વળુદ નથી.

૨—પણુ જે કાંઈ દુઃખ દરદ થાય છે, તે માટે આ “કોલન” યાને આંતરડું, જે માણસાઇ ગટર છે, તેજ જવાબદાર છે, જે માટે નીચલી સાહકત રજુ કરીશ.

આખી દુનીયામાં સઉંથી વધુ પ્રખ્યાત થયેલા પ્રોફેસર મેચનીકોફ કહે છે કે,

“કોલન” એ ભયંકર કીડાઓ (જર્મો) ને પેદા કરવાની જગ્યા છે.

પ્રો. મેચનીકોફ, કે જેના કરતાં વધુ કુશળ બાયોલોજીસ્ટ અને ફીઝિયોલોજીસ્ટ દુનીયામાં ખીલે કાંઈ નથી થયો એવું કહેવાય છે, તેણે લાંબા વખતથી પુરવાર કર્યું છે કે તનદરેસ્તી માટે આ “કોલન” મોટું ભય સમાન છે એમટલું જ નહીં પણ જીંદગીને પાણુ જોખમ સમાન છે.

કેટલાક વરસો આગમજ જ્યારે પ્રો. મેચનીકોફ કોલેરા વીરે અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે તેને માલમ પડ્યું કે એક સાધારણ તંદરેસ્ત દેખાતા માણસનાં આંતરડામાં અસંખ્ય ભતના “બેક્ટીરિયા” (જીવજંતુઓ) હમિશાં રહેતા હોય છે, કે જે મોઢેલી કેટલીક ભત ઘણી ભયંકર હોય છે, તે કે જે ખાસ કરીને કોલન યાને મોટાં આંતરડાં કે જ્યાં આ નુકશાનકારક જીવજંતુઓ ઘણાં જ ભેગાં થતાં હોય છે. તેણે પોતાની મક્કમ માન્યતા બાહર કરી કહ્યું છે કે—

૧—“આ ઇનટેસ્ટાઇનલ” “બેક્ટીરિયા” જે ઝેરો પેદા કરે છે તેઓજ મનુષ્ય ભતને થતાં સઘળાં દરદોનું મુખ કારણ છે.

૨—તેમજ જવાન વયે (યાને દુકં ઉમરમાં) યુદાપો લાવવાનું મુખ્ય કારણ છે.

પ્રો. મેચનીકોફ શું કહે છે

કે જનાવરોની પાચણક્રિયા હંમેશા પવિત્ર હોય છે  
કદત માણસોનીજ ગરમ ગંધાપક્ષી બેઠક રહે છે।

હવે આતો પુરવાર થયેલી બીના છે કે સઘળાં પ્રાણીઓ, માણસ તથા જનાવરો જ્યારે જનમે છે ત્યારે તેમનાં પાચન ક્રીયાના અવયવો તદ્દન પવિત્ર અને સોભાં હોય છે, તેમજ આ બેક્ટેરિયાથી નીરાળાં હોય છે, અને આ બાબદ માટે પ્રો. મેચનીકોફ કહે છે કે, માફ ખાત્રીપૂર્વક મત છે કે જો આપણે આપણી બાળઅવસ્થાની કેરી સ્વચ્છ ઇનટેસ્ટાઇનને હંમેશાં જાળવી રાખીએ, અને તેને આ ઝેરી બેક્ટેરિયાથી બચાવી રાખીએ, યાને તેઓને પેદા થવાનું કારણ ન આપીએ તો

જે દરદો આ જીવડાઓને લીધે થવા પામે છે તે બધાં દરદો થતાં આપણે અટકાવી શકીએ,

કે જે દરદોમાં ફેનીક “હાર્ટ-ડીસીસ,” “આરટીયરો સ્કેરોસીસ,” અને સઘળી જાતના “હેડ-એક” યાને માથાનાં દુખારાના દરદો આવી જાય છે. એટલું જ નહીં, પણ આપણી જીંદગીને વધુ લાંબી, વધુ સુખવાસી બનાવી શકીએ.

કારણ કે કવખતે બુઢાપો આવવાનું સહથી મોટું કારણ જે આતરડામાં આ ઝેરા એકઠાં થવાનું, અને લોહીને ઝેરી બનાવવાનું છે, તે એકઠાં થવાનું બંધ થાય-જે મતને સેન્ટ ક્રાનસીસની પોસ્ટ ગ્રાડ્યુએટ હોસ્પીટલોનો વડો ડૉ. સામયુલ લોઇટ ટેકો આપે છે અને કહે છે કે

મેચનીકોફ કહે છે, તેમાં જરાયે શક નથી, કે માણસનું મોટું આતરડું, એ ઝેરી કીડાઓને પાળવાનું મુખ્ય મથક છે, કે જેઓ તનદુરસ્તીને બેખમ ફંરી જીંદગી દુકી કરે છે.

(એ ઝેરી જીવજંતુઓ પેદા થવાનું કારણ તે કળજ્યાત છે જે માણસ ખેતાનાં હાથેજ ઉપજાવે છે.)

## કબજ્યાતને લીધે

શરીરમાં થતી ખીજ ગંભીર હાલતો.



બજ્યાતનું પરીણામ ઉપર કહ્યું છે તેમ દુઃખદરહો ઉપજાવે છે. તેથી જીવન શક્તિ તથા ખમવાની (Endurance) શક્તિ ઘટવા માંડી, તે સામે શરીરની ખીજ બધી શક્તિઓ પણ ઘટવા માંડે છે. ખાસકરી પાચનક્રીયા (એસીમેલેશન) સમાવેશ ક્રીયા, લોહી વહેવાની ક્રીયા, વગેરે કમી થાય છે અને આ સમગ્ર, મેડીકલ સાયન્સખી હવે કબુલ કરે છે, કે આ કોલનમાં લેગા થયેલા ઝેરોનું પરીણામ છે.

ત્યારે, આ ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિને પાછું વધારવાનું, અને કબજતે મરણ થતું અટકાવવાનું, તેમજ ફરીને એકવાર જીંદગીની મોજ (ખરી તંદરા-સ્તી) લોગવવાનું, એ સહ આપણું પોતાના હાથમાંજ રહેલું છે.

અને તે આ ઈન્ટરનલ બાથના ઉપાય છે કે જેથી આ ઝેર કોલન-માંથી નીકળી જઈ તમારી ગટર સાફ થાય છે અને ત્યારકેલે લોહી પાછું પવીત્ર થવા માંડી તબીબીયત સુધરતી જશે.

હવાની ગોળીઓ કે ધીચારાથી થઈ શકતું નથી જે માટે હબરો માણસોને અનુભવ હશે એવા અકુદરતી, જોલાઓ “ પાઉડર-પોશન પીલ્સ ” વાપરવા માટે ગોયા કુદરત તમને શીક્ષા કરે છે, કે જ્યારે તમે આટલા નખખા પડી બઓ છો, કે તેની સામે ટકવાની તમારામાં શક્તી રહેતી નથી, અને ત્યારે ડાકટર કહેશે કે હવે હમારી હવા તમે ઉપર કારગત થતી નથી, માને આલી શક્તી નથી—

કારણકે, ડાકટર કહેશે કે ત્યાં ગંભીર કોમ્પ્લીકેશન (Complication) થયું છે. અલગતાં ડાકટર કાંઈ એમતો નજ કબુલ કરશે, કે આ (ગુણવત્તુ ભરેલી થઈ પડેલી) હાલત, આ બધી ‘કેથાર્ટીક’ દવાઓની આજ્ઞાને અમારી છે !

કઢાચ, કેટલાક વાંચનારાઓ કહેશે, કે આ બાબતને મેં બહુ જ ગંભીર રૂપ આપ્યું છે પણ તેમ કાંઈ ગભરાવા માટે આ લખ્યું નથી, પણ કબજ્યાતની ફરિયાદ કેટલી હદસુધી ખરાબી કરે છે, તેના કાંઈક ગંભીર ખ્યાલ તમને આવે એટલા માટેજ આ લખાણ વીગત આપી છે. જે કોઈ દરદી હોય, અને તમારી આસપાસ જુવો કે કેટલા દરદીઓ રહેલા છે, તે સઘળાને પુછવાથી આજ કારણ માલુમ પડશે કે તેમને કબજ્યાતજ હતી ને હાલે પણ હશેજ, અને તેથી તેમને ગંભીર ખીમારી યા કૌનીક ફરિયાદ રહેલી છે.

હવે તો સઉથી મોટા આગેવાન મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ પણ કહે છે (જે વીધે શરૂઆતમાં મારી પહેલી પુસ્તક દવા લગરના ડાક્ટર “Medical Brief” જેવા જાણીતા પેપરનો રીપોર્ટ હું આપી ગયો છું) તેઓ કહે છે કે ૮૦ થી ૮૫ ટકા જેટલા દરદીનું મુળ આ મોટાં આંતરડામાંજ રહેલું છે.

અને જ્યારે ડાક્ટરો પાસે તેના ઇલાજ તરીકે “કેથાર્ટીક” બોલાયો અને છરી સીવાય બીજા કાંઈ ઉપાયો નથી, ત્યારે તો આ “ઇન્ટરનલ” બાથ તરફ દરેક માણસે ધ્યાન દોરવવુંજ બેઠએ; કારણ કે શરીરની દરેક અકુદરતી હાલત અથવા બીજા બોલોમાં દરદને મટાડવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ તે આ “ઇન્ટરનલ” બાથ છે.

પ્રો. મેચનીકોફ જેણે આંતરડાંની ખરાબી વીધે પુરવાર કર્યું છે તેણે તેના ઇલાજ તરીકે, આંતરડાંને કાપી કાઢવાનો ઉપાય સુચવ્યો છે, પણ તે કરતાં જો આ ઇન્ટરનલ બાથ (પાણીથી ધોવાનો) નો ઇલાજ તે ફરમાવતે તો હુન્યાના લોકોની તેણે ખરી સેવા બજાવી હતે, પણ આ દીલગીરી ભર્યું છે કે, બીજા તેવા સ્વતંત્ર વિચાર કરનારા, અને અનુભવથી પુરવાર કરનારાઓથી વેગળા જઈ તેણે માત્ર છરી (વાઢકાપનો) ઇલાજ બતાવ્યો છે. અને ત્યારેજ આજે, એપેનહાઇસીટી મલતાં કાઢવાવાલા ડાક્ટરો થયા છે? વધી એપીનદીસ થયલાંઓ ક્યાં નથી વાત!! લોકોને ડાક્ટરોએ બ્રહ્મ આપ્યો ને તેથી લોકો બ્રહ્મ માંય તેમાં શી અચંબાની હોય?

માણસનાં શરીરનાં ભાગો,  
છાતીથી તે પેડુ સુધીનો દેખાવ.



ના. ૧, ૨, તે ૧૫, ૧૬, ૧૭ છે—તે હોઝરીનાં ભાગો દેખાડે છે.

ના. ૩, ૪, ૧૯, ૨૦, ૨૧—તે દુધોદેનેમ અને નાની હોઝરી.

ના. ૭, ૮—તે આંતરડાનો ઉપર ચઢતો ભાગ.

ના. ૯, ૧૦—તે આડો પડેલો ભાગ.

ના. ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪—તે આંતરડાનો નીચે ઉતરતો ભાગ.

આ ત્રણે ભાગો ના. ૭ થી કરી ૧૪ સુધી મલી આખું આંતરડું (Intestine) થયું છે. જે ધોડાની નાળનાં આકાર જેવું છે. એની અંદર જે ચુંચડું છે તે નાનું આંતરડું છે.

જમણા હાથ પર ૭ નંબર સાથે “૮” જેવું છે તે—એપેન્ડીક્ષ છે, જેનેજ કપ્પરી કાઢવા ડાકઢરો સમજાવે છે.

## ઇન્ટરનલ-આથ!

તે શું છે?

ક્રમજયાત મટાડવાનો ખરો રામઆણુ ઇલાજ.

પાણીથી આંતરડાંને ધોવું તે ઇન્ટરનલ-આથ કહેવાય છે. એ માટે જે ત્રણ ભતના ઓભરો વપરાય છે. (૧) સાંવારણ પીચકારી, (૨) રખરની નળી સાથની પીચકારી, (૩) તખ-દુશ, એવી જુદી જુદી રીતે તો વપરાય છે. તો જો કે એની ખરી રીત, યાને શરીરની કઈ હાલતમાં ખરાખર સંપૂર્ણ રીતે આ કોઠો ધોવાઈ શકે, તે વીષે મેડીકલ ડોક્ટરો પણ ઘણું થોડું જાણતા હોય છે અથવા જાણતા હોય છતાં સમજાવતા નથી કે નથી તેનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરતાં અને તેનું કારણ હું આગળ જણાવી ગયો છું.

હવે આ ત્રણ રીત માંહેલી એક રીત પીચકારી યા દુશ કેટલાંક લોકો અકડૂ બેસીને યા ઝાઝડમાં બેસીને લે છે, તે રીત ઘણીજ વખોડવા જોગ છે. કારણ કે તેથી પાણીને નીચેથી ઉપર ચઢવાનું હોવાથી તેમાં ઘણો ફ્રેક્શન જોઈએ છે. અને તેથી કાર્યસાધક કામ પણ થતું નથી માટે એ રીતે પાણીને વાપરવું તદ્દન નાલાયક છે.

બીજી રીત, એક બાજુ ઉપર સુઈને લેવાની છે પણ એ રીતે પાણી આખા કોઠામાં જઈ શકતું નથી માટે એ પણ કાર્યસાધક ગણાય નહીં.

ત્રીજી રીત, અને સઉથી વધુ સારી એનીમા-દુશ લેવાની રીત તે શુકલ-મંડીને ઉબડું સુઈને લેવાનો છે-અને આ રીતે તે સઉથી સરસ છે.



સાદો એનીમાએ કોઠો ધોવાની સઉથી વધુ સરસ રીત છે.

આ ત્રીજી રીતજ કાં વધુ સારી છે અને બીજી રીત કાં નહીં તે સમજવાને આપણું મોટું આંતરડું, કે જેમાંથી આપણો કચરો સાફ કરવા માંગીએ છીએ તે આપણા શરીરમાં કેવી રીતે રહેલું છે તે જાણવાની ઘણી જરૂર છે. એ મોટા આંતરડાં (કોલન) ની જગ્યા આપણા પેટનો મોટો ભાગ રોકી રહ્યું છે. ભુલે એનું ચીત્ર-સારી બાજુ.

## કોલન/યાને માણસાઈ ગટર.

પેટની આસપાસ ગોળ ફરતી ( ઘોડાના નાળના આકારમાં ) જે કાળી નળી છે, ( જુઓ પેજ ૧૧ માં ચિત્ર ) તે કોલન અથવા મોટું આંતરડું એ ( ચિત્ર પ્રમાણે ) આંતરડું ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલું છે. એક ભાગ જમણી પીઠ તરફથી ઉપર ગયેલો છે. બીજો ભાગ ડાબી તરફથી ઉપર ગયો છે, જ્યારે ત્રીજો ભાગ સીધો, યાને બે લાકડી સામસામી ગોઠવી તેના ઉપર ત્રીજી લાકડી મુકી હોય તેમ આવેલો છે, એ ત્રણ ભાગો સાથે એકબીજાને હોય છે યાને એક નાળના આકારમાં આપી નળી છે. આ સીધા આડે ભાગ અને ડાબી બાજુની જ્યાં મળે છે ત્યાં એક વાંક હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં (Sigmoid Flexure) કહે છે.

એનીમાં લેવાની સાધારણ રીતો,

તેમાં શું હરકતો થાય છે?

૧—હવે ધારો, કે એક દરદીને જમણી બાજુ તરફ સુવાડી “એનીમા” થી પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે તો તે ડાબી બાજુના આંતરડાંમાં જ દાખલ થઈ શકે છે અને ગુરૂત્વાકર્ષણ ( Force of Gravity ) ને લીધે, પાણી આગળ નહીં વધતાં, આંતરડાંના બાકી રહેલા બે ભાગ તરફ ધોવાયા વીના રહી જાય છે. કારણ કે પાણી તેમાં જઈ શકતું નથી.

૨—હવે જો દરદીને ડાબી તરફ સુવાડીને પાણી દાખલ કરીએ તો આ વખતે વાંકવાલો ભાગ ( Sigmoid Flexure ) સુધી પાણી જઈ શકશે. પણ ત્યાંથી પાણી આગળ વધી શકતું નથી, અને એ પ્રમાણે આંતરડાંનો મોટો ભાગ ધોવાયા વીના રહી જશે.

ત્યારે હવે માત્ર બેજ રીત રહી કે જે હાલતમાં આંતરડાંને લગભગ ઘોઘ શકીએ. એક રીત આપણે આગળ શું થયું મંડીએ ઉબડ પડીને એનીમાં વાપરવાની રીત કહી ગયા તે છે ( જુઓ ચિત્ર ) અને બીજી રીત, પીક ઉપર અત્યા સુધને આંતરડાં ધોવાની છે.

આ બીજી રીત ઘણી અડચણ લાવેલી છે અને તે માત્ર અશક્ત થયેલા દરદી માણસોને માટે જ છે.

શું થયું મંડીએ ઉબડ પડીને આંતરડા ધોવાની રીતમાં, “ફોર્સ ઓફ ગ્રેવીટી” પાણીને આગળ વધવામાં ઘણી મદદ કરે છે, અને સપાટામાં ઢાળી બાજુના આંતરડાંમાંથી થઈને “સીગ્મોઇડ ફ્લેક્સર” માં એટલે વાંકવાળા ભાગમાં પાણી આવે છે, અને તે ભાગમાંથી ઉપલાં આંતરડાંમાં આવે છે પછી તરત ઉબડ થઈ ગયા, કે જમણી બાજુના આંતરડાંમાં પાણી ઉતરી પડે છે, અને એ પ્રમાણે



આખું મોટું આંતરડું ધોવાઇને સાફ થઇ જાય છે. એ રીત એનીમાંથી બે ચાર કળશયા યા ખાટલી ભરી પાણીને અંદર દાખલ કરી શકાય છે, તો ક્યારે બહાર નીકળીને આંતરડાઓ તદ્દન સાફ થઇ જાય છે. આમ ઉંબરૂં મુંઘને લેવાથીજ વધુ પાણી અંદર જઇ શકે છે, બાકી બીજી રીતે માત્ર નામનું થોડું પાણી જઇ શકે છે.

આંતરડાંને ધોવાને માટે વાપરેલા પાણીમાં સાબુના શીણનું, સોઢા ખારનું કે મીઠાનું મીશ્રણ વગેરે કાંઇ પણ હોવું નહીં જોઇએ, તેમજ કોઇબી તેલ આંતરડાં ધોવામાં વાપરવું નહીં. માત્ર ચોખું પાણીજ લેવું.

શુકણ મંડયે ઉંબરૂં પડીને આંતરડાં ધોવાની રીત એક સીક માણસને સહેજ થાકવી નાંખે એવી છે તેથી ‘દર્દી’ માણસ હોય, તેને ચતો સુવાડીને કુલાં નીચે ટબ રહે એવી હાલતમાં પગ રાખીને આંતરડાં ધોવાથી તેને કાંઇ બીજી હરકત માલમ પડશે નહીં.

આ માટે દરદીનો નીચલો ભાગ (યાને કુલાં-પગો) માથા કરતાં એક યા દોઢ ફીટ ઉંચે રહે તેમ કરવું તે માટે સહેલી રીત એ છે કે દરદીનાં પલંગનેજ ઉંચકી રાખવો. આંતરડાં બરાબર ધોઇને સાફ થાય તેટલા માટે જેમ બને તેમ પાણી વધારે અંદર જવા દેવું જોઇએ.

આંતરડાંને પાણીથી (ઇન્ટરનલ) બાથ (ધોવા) માટે અનુભવીઓ શું કહે છે ?

આ પાણીથી આંતરડાં ધોવાની, રીતને અમેરીકાના પ્રીઝીકલ કલચરના સ્થાપક અને દવા વગર દર્દીને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયોનો શોધક, મી. બરનાર મેકફેદનનો, તેમજ બહુતા મેડીકલ હાક્ટરોમાં સહથી વૃધ અને મોટો અનુભવી હાક્ટર કીલોગનો પણ મોટો ટેકો છે. તે વતરોગે બીજા નાના મોટા અનેક ખાતાંઓ જર્મની તથા અમેરીકામાં બહુતાં થયલાં છે તેઓ પણ એક અવાજે ભલામણ કરે છે. અમેરીકાનો બહુતાં ડા. કીલોગ, જે સહથી મોટી અને વખણાયેલી “બેટલ—કીક—હોસ્પિટલ” નો સ્થાપક ને વડો હાક્ટર છે તે શું લખે છે તે પાછળના પેજમાં વાંચો :—

About Internal-Bath:—

Dr. J. H. Kellogg, M. D., the well-known Founder of the World famous Battle-Creek Sanitarium, in his "Modern Medicine," Vol. I, writes as under:—

" ENEMA—Fecal accumulations in the bowels are more easily and quickly removed by an enema of warm-water than by any purgative, laxative or Cathartic ever discovered or invented, and the use of this remedy is never accompanied with the unpleasant and painful griping and tenesmus which often accompany the use of Cathartics."

૩. કીલોગનાં કહેવાને સાર નીચે પ્રમાણે છે:—

" એનીમાંથી પેટના જેટલા દુર્ગંધ કચરાઓ સાફ થઈ બાહર નિકળી જાય છે તેવા કાષ્ઠખી દવા-પરગેટીવ, ક્યારટીક, કે જે અત્યારમાં શોધી કઢાયા છે, અથવા હવે પછી શોધી કઢાશે, તેમનાથી થઈ શકતું નથી. વધી દવાથી જે પછાડેતી ખરાબ અસરો થઈ વધુ જે પીડકારી દરદીને આપે છે તેવું પાણીની એનીમાંથી કદી પણ થતું નથી."

કોમને ઘોવા માટે સઉથી ઉત્તમ

જે. બી. એલ. કાસકેડ છે.

હવે ઉપલી બધી રીતોઓ એનીમાં લેવાનું કાર્ય ઘણાકોને કડાકુટ બચું લાગે છે, આવો લોકોનો જાણીને ખુશી થશે કે તેઓ માટે એક એવો સરલ, સાદો, સુતરો, કાંઈ પણ મહેનત કે કંટાળા વગરનો ઇલાજ રહેલો છે.

કુદરતી ઉપાયોથી તન્દુરસ્તી સાચવવાના ઇલાજો માંહેલો

એક સૌથી સરલ—સાદો પણ કીમતી ઇલાજ—તે,

જે. બી. એલ. કાસકેડ ત્રીતમેન્ટ છે.

જેમ દુનિયાના સર્વ વેહવાર કે હુન્નર વગેરે દરેક ચીજ કરવા માટે, સૌથી સરસ રીતો પણ શોધાઈ છે, તેજ પ્રમાણે આ અંતરનો બાથ લેવાની પણ એક સૌથી સરસ રીત અને એજાર શોધી કઢાયું છે. તેનો શોધક અમેરીકાનો એક પ્રખ્યાત ડાકતર તીરલ, જેણે આ એજાર કેવાં સંજોગમાં શોધી કાઢ્યું તેની ઘણી જાણવાજોગ ખીનાં તેની " The Royal Road to Health " નામની બુકમાં જણાવ્યું છે.

દુકંમાં અતરે વાંચનારને ખાત્રી આપી શકાય કે આ સરસ એજાર તે જે. બી. એલ. કાસકેડ ( J. B. L. Cascade ) છે, જે સઉથી સરસ આદ્યુત તાત્કાલીક અને કડાકુટ વગરનું એજાર છે. તેની લેવાની રીત ઘણી સહેલ છે. એવું ચિત્ર તથા વીગત પાછલ આપી છે.

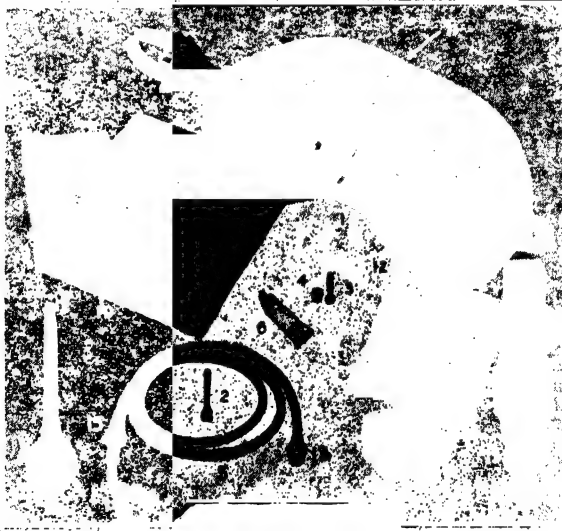
## જ. બી. એલ. કાસ્કેડ તેની ખુબીઓ.

નીચલી વીગત વાંચનાર સહેલથી જોઈ શકશે. આ કાસ્કેડ લેવાની એટલી સરસ રીત છે, કે એક બચ્ચુ પણ એકવાર જોઈને પોતાના હાથેજ લઈ શકે.

એનું નામ તે J. B. L. ઘણું અર્થ સુચક છે. યાને આખા શબ્દોમાં કહેતાં "Joy-Beauty-Life," યાને ખુશાલી-ખુબસુરતી-અને જીવન" બળવનાર ખરેખર એ જોબાર છે.

## THE J. B. L. CASCADE.

જ. બી. એલ. કાસ્કેડ અને તેના બારે સાધનું ચિત્ર.



## THE J. B. L. CASCADE.

THE WORLD'S

GREATEST Drugless Remedy For All Diseases,  
Constipation in Particular.

હવે આ આતરકાંને ધોવા કાળે ઘણું સરખું પાણી જોઈએ છે અને તે પુરું પાઠવા આ કાસ્કેડ રબરની કાથળીમાં એકી વેળા, પાંચથી છ બાદલી પાણી રહી શકે છે, એની સરસાઈ નીચે પ્રમાણે છે :-

(૧) તેમાં પાણી તથાતલ્લ છેક મોઢાં સુધી ભરવાતું છે, એટલે એક તકીવા જેવી ધુધાધને થાય છે, જેથી અંદર જરાએ હવા રહી શકતી નથી જેથી, બીજી એનીમાંથી જે હવા ભરાઈ પેટમાં જાય છે, તેવું આ કાસકેડમાં બનતું નથી.

(૨) એ કાસકેડને કમોડ યા લાકડાંના તુલ યા ખુરસી પર સુકી તેની ઉપર ઈનજેક્શન પોઈન્ટ (નાની યા મોટી ઉમર પ્રમાણે) જે રકુની માફક શીક્ષ થાય છે, તે લગાડવી. અને, પછી તે પોઈન્ટ (સફર મલાશયમાં લઇ, કોથળી ઉપર બેઠા, કે જેથી ત્રણ મીનીટમાં આખો કાઠો પાણીથી ભરાઈ જાય છે. જેથી બધો કચરા (મર) માંઢ વગેરે પાણી સાથે બાહર નીકળી જઇ, આંતરડાઓ તદન સાફ થઇ જાય છે.

આ બધાં કામ માટે ફક્ત ત્રણથી પાંચ મીનીટ લાગે છે.

(૩) આ કાઠળી ઉપરજ ફક્ત બેસીને લેવાથી, શરીરની હાલત બાને પેટના તમામ આંતરડા, વગેરે તદન કુદરતી હાલતમાં રહે છે. (જુઓ તેવું ચિત્ર) જેથી આંતરડાનાં ત્યાં રહેલા બધાએ ભાગોમાં પાણી જઇ મેલ સંપુર્ણ રીતે સફા થઇ જાય છે અને બારીકમાં બારીક તત્તર પછુ નીકળી જાય છે, જે બીજી જાતની એનીમાંથી કદીએ થઇ શકતુજ નથી.

(૪) વળી તે બેક્ષીને લેવાય છે, તેથી પાણી અંદર જતી વેળા, પેટને હાથથી ચાપી (મસાજ) સારી કાતી કરી શકાય છે, કે જેથી પાણી અંદર ભરાતાં પેટને જે ધુધાવો થાય છે (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને "મસાજ" કરવાથી ઘણી શક્ત મળે છે. અને દરદીને આરામ થાય છે. સિવાય જેબી કાંઇ તત્તર આંતરડાને ચીટકી બેઠાં હોય તે છુટા પડી, પાણી સાથે બેળાઈ બાહર નીકળી જાય છે.

આ તે, બેઠા બેઠા લેવાની ખુબી છે.

(૫) ઉપરાંત એની જે નળી 'ઇનજેક્શન' પોઈન્ટ છે, તેને ટોચ ઉપર આંધળાંઓ નહી હોવાથી, કે જે સાધારણ એનીમાંની પોઈન્ટને ટોચપર હોય છે, તેને બદલે તે નળીની આશુઆશુએજ નાના નાનાં છોડા પુરાકળ કરેલાં હોય છે, જેથી (પાણી ટોચમાંથી ન નીકળતાં) બાજુએથી બાહર નીકળતું હોવાથી "રેકતમ" ના આંસ ઉપર, જરાએ દબાણ કે "ફર્સ" કરતું નથી, કે જે ફર્સ સાધારણ એનીમાં-દુધમાં થતું હોય છે, તેમ આમાં થતું નથી.

નોટ:-આ કાસકેડ દરરોજ ચાલુ પછુ લેવાય તોય ફરીબી હુરકત આવતી નથી, અને તેના પુરાવા એજ, કે ધણી ભોડા ખાસ કરી (લોપરો, જડાએ. કસાકોં જેઓને આખો દિવસ બેસીને બેજાતું કામ કરવું પડે છે જેથી હીથચાલ તેમજ કસરત કમી થતાં તેઓને કમજવાતની ફરીઆદ ચાલુ હોય છે. તેઓ ધણીકે લગભગ દરરોજ આ ઈન્જેક્શન-આથ લેતા હોય છે.

## સ્ત્રીજાતી માટે, આ કાસકેડ અમુલ્ય-જ છે.

સ્ત્રીજાતી માટે, તો આ કાસકેડ વૈશિષ્ટ્ય ઉપયોગી અને કાયદાકારક માલમ પડી છે, કારણ કે મોટે ભાગે, સ્ત્રી જાતીમાં કબજાતની ફરીયાદ વધુ હોય છે અને જેથી તેમના આંતરડાંઓ પુલાઈને, તેમના ગર્ભસ્થાનના અવયવો ઉપર ચાલુ દબાણ કરતા હોય છે; જેથી ધણીક વેળા તેઓ 'એવું' સ્વભાવે છે કે તેમને કાંઈ બીજાનું દરદ છે, આ ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ ગેરવ્યવસ્થા થઈ છે.

ધણીક વેળા મેડીકલ ડોક્ટરોથી તે માની લઈ, સ્ત્રીઓનાં કબજાતનો ઉપાય કરવાને બદલે, ગર્ભસ્થાન માટે ઉપાયો લે છે, અને નાહકના ઓપરેશનો પણ કરે છે, પણ મુળ કારણ દૂર ન થવાથી, તે ખીચારી સ્ત્રીઓની હાલત પેલી કહેવત છે કે “લેને ગાંધ પુત ઓર ખો આઈ ખસમ” જેવી થાય છે.

આથી જો સ્ત્રીઓ આ કાસકેડ વાપરે; તો તેમની ધણી ફરીઆદો થોડાકજ દીવસમાં દૂર થાય છે. જે વીધે આ કાસકેડના શોધકની છપાવેલી પુસ્તક (The Royal Road to Health) “ધી રોયલ રોડ ટુ હેલ્થ” નામની પુસ્તક, કે જે કાસકેડની સાથેજ મળી શકે છે, તેમાં ધણું ખુલાસાવાર સમજાવેલું છે. એ પુસ્તકની અત્યાર સુધીમાં

૩૭૮ ત્રણસો ને ઓગણાંચેઈસી આવૃત્તીઓ છપાઈ છે, જે ખીનાજી કાસકેડની ખુબી પુરવાર કરવાને પુરતી છે.

વળી આ કાસકેડ આંતરડાંને ધોવા ઉપરાંત સ્ત્રીજાતી માટે ‘વેનઘનલ ફુલ’ તરીકે પણ વાપરી શકાય છે.

ઉપરાંત ગરમ પાણીની સેક કરવાની કોથળી તથા “આઇસબેગ” પણ થઈ શકે છે.

દરેક તિફાણુ દરદ વેળા, કાસકેડથી તાત્કાલીક રાહત મળે છે.

આ કાસકેડ માત્ર કબજાત માટેજ વપરાય છે એમ ન સમજવું, પણ દરેક તિફાણુ (acute) દરદ વેળા તુરંત વાપર્યાથી દરદનું જોર તદન નરમ પડે છે, બલકે ધણીક તેવાં સાધારણુ દરદો તો હમેશનાં દૂર થાય છે.

જે, બી. એલ. કાસકેડ નીચલાં દરદો માટે અમુલ્યજ છે.

તાવ, સંધીવા, ફોમેટીઝમ, હેડએક, દાંડીયા, ડીસપેપસીયા, એપેન્ડાઇટીસ વગેરેની ફરીયાદ વેળા, આ અંતરનો આય લીધાથી ધણીજ રાહત મળે છે. જેથી આ કાસકેડ હવે દરેક આગળ વધેલી અમેરીકા, ઇંગ્લાંડ ને યુરોપની હોસ્પિટાલો, સેનિટરીયમમાં વપરાય છે. ગમે તેવી તાવ વેળા, દરદીને આ કાસકેડ, આપ્યાથી એથી ત્રણ ડીગ્રી તાવ ઉતરી જાય છે.

આ કાસકેડની શોધ કેમ થઈ તેની કુંકે હકીકત.

આ કાસકેડ શોધી કાઢનાર ડોક્ટર તીરેલ પોતાની “Why We Should Bathe Internally” અને “અંતરનો આય ! કાં લેવા” તે ઓપડીમાં આપી છે, (એ પુસ્તક મુદત મળી શકશે.)

## જે. બી. એલ. કાસકેડના શોધક ડાક્ટર ચાર્લસ તીરેલનો હેવાલ.

૧૮૬૫ માં હું હિંદુસ્તાનમાં આવ્યો હતો, ત્યારે જંગમી રીતર અને લાચ પડી હતી જે ચાર મહીના સુધી રહી હતી. ત્યાર કહે ૧૮૬૭ માં હું ચીન ગયો, ત્યાં મને બંદુકની ગોળી લાગતાથી સાત મહીના હેરાન થયો, તે પછી ઓસ્ટ્રીયા ૬ મહીના રજા હતો, ત્યાં તાઈફાઇડ રીતર તથા સાપતીકાના હુમલા મારા પર થયા હતા. છેવટે ચીનમાં મને લકવો થયો જેથી હું ન્યુયોર્ક આવી ગયો. જ્યાં મને ૧૮૮૬ માં ફરીને બીજી વારનો પેરેલેસીસ (લકવો) થયો. ત્યાં હું એક પરદેશી હોવાથી મને “બેલી વ્યુ” હોસપીટાલમાં મોકલ્યો. જ્યાં છ અઠવાડિયા સુધી ડાક્ટરોએ મારી ઉપર તરેહવાર અખતરાઓ કર્યા, તે પછી મારા ફેટલાક મીત્રો મને સેન્ટ વીનસેન્ટ હોસ્પીટલમાં લઈ ગયા, પણ ત્યાં પણ ડાક્ટરે મારી તપાસ કરી, કેશ તફન આશા વીનાનો કહી દાર્બંસ કરવા ના પાડી, જ્યાંથી મને મારા રહેવાને ઠેકાણે પાડા લઈ આવ્યા, કે જ્યાં ત્રણ મહીના તન લાકડાંના ધોમરાં મીસાલ અરણ્યેએ હું પડી રહ્યો. ડાક્ટરો આવી તપાસ કરી કહેવા લાગ્યા કે હેમીપ્લેગિયા (Hemiplegia) માને ડાબી બાજુનો સંપૂર્ણ લકવો થયેલો છે.

આ વેળાએ અંતરડાંને પાણી ધોવાની સાધારણ રીત મારા ઉપર અજમાવવામાં આવી. પરીણામ એ આવ્યું કે ચાર મહીનાની અંદર તો લગભગ હું સાજો થઈ શહેરમાં ફરકર કરવા લાગ્યો.

આ પછી ડૉ તીરેલ, કે જે તે વેળા એક સાધારણ લેમેન હતો તેણે કસ્ટ કીધી, કે આ ખરેખર કુદરતની આપેલી અક્ષીસ માને પાણી ધોવારની ગોડાણ કાંધક એવી સુધારવી જોઈએ, કે જેની મનુષ્ય જાતનાં હુણો સફેદાઈ મટે. આ માટે તેણે સાચી પહેલાં એક મેડીકલ ડાક્ટર થવાનો નિશ્ચય કર્યો. તેણે મેડીકલ કોલેજમાં જઈ, અસાધારણ આલાઈ અને ઉમંગ વાપડી, ચાર પાંચ વરસમાં મેડીકલ ડાક્ટર થયો. ત્યાર કહે તેણે ધણા વરસો સુધી અખતરાઓ કરી, આ જે. બી. એલ. કાસકેડની શોધ કીધી જેથી આજે લાખો માણસો સુખ અને તનદરોઈની ભોગવતા થયાં છે.

આ કાસકેડ લેવાની રીત, તે યોગીઓની રીત પ્રમાણે છે.

આ કાસકેડની કાઠમાં પાણી લેવાની રીત જે છે તે આપણા હિંદુસ્તાનમાં જોઈ “ચોમી” ભોજ કહેવાય છે, તેમની કાઠ લેવાની રીતને મળતી આવે છે. કહે છે કે

૮૦ જે. બી. એલ. કાસકેડ મનુષ્ય જાત માટે આશિર્વાદરૂપ થઈ છે.

ચોગીઓ જેઓ ઝાઝું ખાતા નથી, તેમજ લાંબા અપવાસો કરે છે, માને પોતાના ધ્યાનમાં ( ખુદની બંદગીમાં ) દીવસો સુધી જીવ્યા પ્યાસા બેસી રહે છે, તેઓ જ્યારે પાછા આ ખાદી ભાનમાં આવે છે, ત્યારે તેમની કુદરતી હાજત લાવવા માટે પાણીમાં બેસીને પોતાના ચોમના બળે પાણી ઝાડા વાટે અંદર ખેંચી લે છે, અને તેમ કરી કાઠાને ઘોષ કાઢે છે.

તેવાજ કાંઈક ધોરણ ઉપર આ કાસકેડ મુકાબ છે. આ કાસકેડથી જે લાખો લોકોને અચરત પમાડે એવા કાયદા થયા છે, તે, જોતાં મનુષ્ય જાત માટે એક મહાન આશિર્વાદરૂપ થઈ પડી છે.

નોટ:—આ કાસકેડ જેમ સીકનેસ માટે વપરાય છે તેમ તનદરોસ્તી માટે પણ ઉપયોગી છે. કારણ કે તેથી તનદરોસ્તી સચવાય છે. મતલબ કે શરીરમાં ક્યારે ભેગો થવા દેતી નથી અને તેથી બ્યાધી થવાનો સંભવ મટી જાય છે.

આ કાસકેડની કીંમત હાલે રૂ. ૪૫) છે.

જો કે કાસકેડની કીંમત પેહેલી નજરે આંકડી લાગે, તે પહેલી નજરે ધણીકોને આકરી લાગશે. છતાં તનદરોસ્તી મેળવી આપવાને માટે જે કાર્ય તે કરે છે, અને તેથી એક મનુષ્યને જે રાહત અને આરામ મળે છે, તેથી ડાક્ટરોના મોટાં મોટાં બીલોનો જે બચાવ થાય છે. દુકામાં એક કુટુંબમાં તે કેટલી બધી ઉપયોગી થઈ પડી છે, તે સંબંધે ધ્યાનમાં લેતાં, એક વાર આપેલી દેખાતી મોઢી કીમત છેવટે સરતીજ થઈ પડે છે.

હજારોને અનુભવ થયો છે, અને આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં પહેલીવારજ આ અદનાં લખનારે દાખલ કરીધી છે, જેમની જાણમાં તે આવી છે, તે સંબંધીઓએ એક અવાજે તેની પસંદગી જાહેર કરી છે. તેમજ વગર પુછવે, પોતાને મળેલા સુખદાયક અનુભવ અમને લખી મોકલ્યા છે, તેમજ પોતાના સગાં સ્નેહીઓને એ કાસકેડ ધરમાં રાખવાની સહ કાંઈ ભલામણજ કરતા હોય છે.

મેડીકલ ડાક્ટરોના એનીમાં સાંભે વાંધો !

કેટલાક મેડીકલ ડાક્ટરો, બધાકે મેડીકલ વર્ગ સામાન્ય રીતે, “ એનીમા ” લેવા સામે વીરૂદ્ધ મત દર્શાવતા હોય છે, ખરું કહીએ તો તેઓને આ પાણીના ઇલાજનો અનુભવજ હોતો નથી, કારણ કે જરૂરિયાતથીજ તેની સામે અણગમો રાખી એ ઇલાજની તપાસ તેઓ લેતાજ નથી. તો પણ એમનો વાંધામાં વચ્ચુક ક્યાં હોય !

કદાચને એમ હોય કે આ એનીમાંથી દરદીને જે રાહત મળે છે, બધકે તેવા સાધારણ તીક્ષણ દરદો તો એકજવાર આ કાસકેડથી કાયાને સાફ કીધાથી તદ્દન નીકળી જાય છે, તેથી દરદી ડાક્ટરની સલાહ કે દવા લેવા પાછો ન આવે, એવી બીકથી કદાચ ડાક્ટરો એનીમાં સામે લોકોને ચોંકાવતા હોય. ગમે તે કારણ હોય, પણ જેઓ આ પાણીનો ઉપયોગ કરે છે ( અને તેવા માણસો કાંઈ માત્ર સેંકડો અને હજારો નથી, પણ લાખો માણસો છે ), તેઓના અનેક વારનાં અનુભવો દર્શાવે છે, કે એનીમાંથી પાણી લેવામાં કાંઈપણ જોખમ કે ભય નથી, કે નથી કાંઈ તેથી તેવા ન ધારેલા નવા દરદો ઉપજતાં, કે જે દવાના ધીવારાએ ઓટવાથી તથા સીરપો ને ઈનજેક્શનો કરવાથી થઈ લાગે છે.

જેઓ કષ્ઠજ્વારથી હુરાન થતા હોય છે તેમજ તીક્ષણ દરદના હુમલાઓથી હુરાન થતા હોય, તેઓને એનીમાં તો માટી રાહત અને એક આશીરવાદ સમાનજ થઈ પડી છે.

એ પાણીની સારવાર સહિથી પહેલાં જરમરનીમાં નીકલી હતી. જરમનીમાં કુનેહ કરી એક સાધારણ ખુકુને આ પાણી સારવાર (Hydropathy) શોધી કાઢી તેનાથી લાખો માણસોને રાહત મળી છે, અને તેમનાં બીકટમાં બીકટ દરદો પણ જા રહ્યાં છે, એ જેઓએ 'નેચરોપથી' વીષે વાંચ્યું હોય તેઓ જાણતા હશે.

આ પાણીની સારવાર જરમનીમાંથી અમેરીકામાં ફાખત થઈ, અને આજે અમેરીકામાં કાંઈક અગણીત સેન્ટોરીયમો અને હોસ્પિટાલો થઈ છે કે જ્યાં કાંઈપણ દવા વીનાં માત્ર કુદરતી ઉપાયો જેવા કે ઈંડા મા ગરમ પાણીના બાથ હવાનું રનાન (air-bath) સૂર્યની રોશની તડકું ને એનીમાંના ઉપયોગથીજ દરદીને સાજા કરાય છે, અને આજે અમેરીકામાં લગભગ ત્રણ કરોડ માણસો છે કે જેઓ દવાનો એક કટરો પણ વાપરતા નથી. વળી હાલ ઇંગ્લંડમાંથી એવાં ખાનાંઓ ધિમે ધિમે વનતાં જાય છે.

આટલું વીવેચન કરવાની મતલબ એજ કે વાંચનારાઓને પાણીની સરવારની કીંમત વીષે કાંઈક ગંભીર ખ્યાલ અને વિશ્વાસ આવે, અને પોતાની તનદરોસ્તી માટે આ કુદરતી ઉપચારો લેતા થાય.

તથાસ્તુ !





ભાગ. બીજો.

# ન્યુમોન્યા.

તે થવાના કારણો, તેને  
દુર કરવાના પાણીના કુદરતી  
ઉપચારો.

મેકફેડનનાં

" How To Avoid and Cure Pneumonia "

ન્યુમોન્યાને દુર કેમ રખાય, અને સાબો કેમ કરાય  
એ નામના એ મોપાન્યાં પરથી લખાયેલી બાબત.

# ન્યુમોન્યા.

કુદરતી ઇલાજેથી તેની સારવાર કેમ કરશો?



ધરેલી દુન્યા દુઃખ દરદથી ભરપૂર છે. તરેહ તરેહની ખિમારી, જાત જાતના રોગો, ભાત ભાતના દુઃખોથી તે પીડાય છે, તેમાંનું એક મુખ્ય દરદ તે 'ન્યુમોન્યા' 'Pneumonia' છે.

વારંવાર આપણે 'સાળ' તાળ' માણસોનાં મરણ 'ન્યુમોન્યા' થી થતાં સાંભળ્યે છીએ. બહારથી તંદુરસ્ત આંગ ધરાવતા ધણાક જીવોને આપણે 'ન્યુમોન્યા'ના દરદના ભોગ થતાં ધડી ધડી જોઈએ છીએ.

કચકચ જુવાન જીવોને એ દરદને લીધે અકાળ મોતને શરણ થતાં હર હમેશ સમભયે છીએ. પહેલવાનનું જોર ધરાવતાં ધણા જીવોને દર સાલ એ દરદને શરણ થતાં દેખીએ છીએ.

**એક જાણીતો દાખલો**

અમેરીકાનો પ્રખ્યાત કેરુઝો નો છે.

પીલતન બદન ધરાવતો, કદાવર અંગ ધરાવતો જે એક અથંગ ગાનાર હતો, તેની છાતીના મજબુત સ્નાયુઓ તેમજ તેનું ભરાવદાર મ્હોં અને ગરદન, તેના જોરનો ભાસ જોનારને આપવાને પુરતાં હતાં. તે લોખંડી આંગ ધરાવતો અઠંગ ગાનારો કોઈજ નહિ પણ યુરોપીયન દુન્યામાં મજદૂર થયેલો ગરુઝો 'કેરુઝો' 'Caruso' હતો.

તેનાં મરણનું કારણ 'ન્યુમોન્યા'ની ખિમારીને આભારી હતું, આમ ડાકટરોએ જણાવ્યું હતું.

'ન્યુમોન્યા' અથવા શરદીએ, તેનાં જેવા જોરાવર આસામીનો ભોગ લીધો એવું તખીખોતું માનવું હતું. અક્ષમતા તેનાં અંત વખતની છેલ્લી ધડીનું વાઢકાપ 'operation' તેના અકાળ મરણને મોટે ભાગે જોખમદાર હતુંજ, એવું અમેરીકાના શીઝીકલ કલચરના સ્થાપક ને એડીટર 'બરનાર મેકફાડન' Bernarr Macfadden 'નું' અચુક મત છે, જે મતને બીજા ધણાક નેચરોપડીક ડાકટરોએ ટેકા આપ્યો હતો.

## “ફેફસો”ના અંકાળ મરણનું કારણ શું?

‘ફેફસો’ના કેસમાં એક કરતાં અનેક જાણીતા ડૉક્ટરોને તેની સારવાર અર્થે શેઠવામાં આવ્યા હતા. ઘણાકેલું એવું માનવું છે કે એકથી અનેક તબીબોના હાથમાં દરદીનો કેસ સોંપવાથી દરદી, દુઃખ દરદમાંથી જલદી સાજો થઈ જાય છે, પરંતુ આ માનવું તદ્દન જીવનભૂં છે, કેમકે દરેક ડૉક્ટર પોત પોતાના જ વિચારને વળગી રહી પોત પોતાને મનમમતા ઉપાયો અજમાવે છે, અને પરિણામમાં દરદીના કેસમાં ઉલ્લેખ બગાડોજ કરે છે. ‘ફેફસો’ના કેસમાં પણ એમજ થયલું સમજવું.

પેલી અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે ‘Too many cooks spoil the soup.’ યાને ઘણા જાગરચીઓથી સુપ ખીંગી જાય છે તે કહેતી મિસાલ, ઘણાં ડૉક્ટરો તેના કેસમાં ઉલ્લેખ બગાડો કરી તેને જીંદગીથી મારી નાખ્યો. સહથી વધુ ખરાબી તો તેના તબીબી સંવાદકારોએ તેના દુઃખ વેળા શક્તિ આપનારાં ખોરાકો આપી તેને જલદીથીજ પુરો કરી નાખ્યો તે હતી ખરેખર! ‘ન્યુમોન્યા વેળા (શરીરને) પેલા કહેવાતા શક્તિ આપતા ખોરાકોથીજ ધણીક વેળા દરદીનું મરણ લાવવામાં મદદગાર રૂપ થઈ પડે છે.

## ‘ન્યુમોન્યા’ એટલે શું?

જ્યારે ફેફસાં પર સોજો ‘Inflammation’ આવી જાતીના દરેક ભાગમાં ચાલુ બમાનક દુઃખારો પેદા કરે છે ત્યારે ‘ન્યુમોન્યા’ લાગુ પડેલો સમજવો, જે માત્ર સરદીનું દરદ છે.

‘ન્યુમોન્યા’ના છેલ્લાં તબક્કામાંજ દરદીના ફેફસાંમાંથી ચાલુ બલગમ ‘Cough’ મોટાં જથ્થામાં બહાર પડે છે.

## સોજો આવવાનું કારણ શું?

આપણા અંગમાં ગલીચ પદાર્થોનો મોટા પ્રમાણમાં જથ્થો થાય છે. શરીરનાં જીવ જીવ અવયવોથી જ્યારે તે કચરો આપોઆપ બહાર નીકળી શકતો નથી, તેમજ શરીરનાં સાધારણ ભાગોથી શરીરમાં પેવસ થયેલા કચરાને યોગ્ય દિશાએ રાહ મળતી નથી, ત્યારે એક ભાગમાં તેનો જોશ વધુ થઈ ઇનફેલમેશન જેવું થાય છે, તે ફેફસાંમાં પેવસ થાય છે ત્યારે ‘ન્યુમોન્યા’ની અસર થવા માંડે છે.

ઝેરી કચરાને બહાર કાઢવાનું માટે, શરીરમાં પેવસ થયેલી ગલીચ ગંદકીને ધોવા માટેજ, આ દરદ દરદીને લાગુ પડે છે; જે માત્ર કુદરતનું નિયમીત અચૂક કાર્ય છે, જે નહીં થાય તો માણસનું મરણ તુરંતજ નીપજે.

## ૨૧. ૨માં ભેગા થતાં ઝેરી કચરાનું કારણ શું ?



પણે આવાપીવામાં બહુ બેદરકાર છીએ. હંદબહાર ખાવાથી, ગમે એવી ખાધ-ખોરાકી ગમે ત્યારે લેવાથી, તેમજ દારૂ, ચાહ, કશી જેવાં કશી પીણાં ચાલુ પીવાથી આપણાં શરીરનાં અવયવોમાં ચાલુ ઝેરી કચરા જમા થયા કરે છે. એ ઝેર આપણી જીવનરક્તિને ધસી પીસી નાખી, આપણા શરીરની તંદુરસ્તીમાં ચાલુ ધીમે ખગાડો કર્યા કરી આપણને અંતમાં કાંઈક રોગનાં ભોગ કરી નાખે છે.

જેટલું ઝેરનું મુળ આપણી હોજરીમાં છે એટલું બીજું કંઈ નથી. જેટલો મેલી ગલીય વસ્તુનો જથ્થો આપણા પેટમાં યાને મનુષ્યનાં આંતરડાંઓમાં જમાવ થઈ રહે છે તેટલો જન જનાવરોમાં હોતો નથી; તેવી ગંધકી દુન્યાની કાંઈ પણ ગટરમાં હોતી નથી.

છતાં માણસો આવાપીવામાં પુરતું ધ્યાન આપતા નથી. ગમે તેવા વખતે ગમે તેવું ખાવામાં કશુંએ ખોટું જોતા નથી. ઉલટું આજકાલના લોકો ગમે તેવું ખાવામાં એક જાતની મોટાઈ (1) માને છે. જો કે, એમ કરી પોતાની તંદુરસ્તીની ખરબાદી પોતાના હાથેજ કરે છે તેનું એ બાનજીવાંઓને ક્યાંથી ધ્યાન હોય ?

ન્યુમોન્યા તેમજ બીજાં ધણાખરાં રોગોનું મુળ કારણ, આપણાં કંઠંગા તેમજ કવખને લેવાયલાં ખોરાકને આભારી છે, એ આપણે જીલવું નજ જોઈએ.

ઉપલાં સંજોગોમાં 'ન્યુમોન્યા'ની સારવારનો કુદરતી ઇલાજ આપણા પોતનાજ હાથમાં છે; એ માટે કાંઈ ઈકટર યા તબીબ પાસ જવાની જરૂર નથી.

હોજરી ઝેરી વસ્તુઓથી ભરપૂર હોવાના સમયે 'ન્યુમોન્યા' આપણને લાગુ પડે છે એ આપણે જાણ્યું; માટે સર્વથી પહેલાં આપણે પેટના સાંચાકામને તદ્દન તંદુરસ્ત હાલતમાં રાખવું જોઈએ. હાલતી 'સાયન્સનું' પશુ એજ કહેવું છે. જીલશી નહિ કે ચાલુ કાળની શોધખોળ એ માત્ર અનુભવીઓના બહોલા યાનનુજ પરિણામ છે. જો તમારાં અંમના અવયવો મેલાં ઝેરી કચરાથી ભરપૂર હોય, તો તમારે તમારા શરીરનાં ભાગોને સંપૂર્ણ આરામ આપી, શરીરમાં એકલા થયલા કચરાને બહાર કાઢવા માટે, અપવાસની ખાસ જરૂર છે, એ હંમેશાં ધ્યાન રાખવું.

### તમીમોના ભૂલભરેલાં અનુમાનો.

પરંતુ આજની તમિષ્થી વિદ્યા દરદીને વધારે ને વધારે ખોરાક આપવા સૂચવે છે. કંપજ તેમને મુગપાયાથી એવું શિક્ષણ મળ્યું છે કે, માણસ સીક હોય તોય તેણે કાંઈક ખાવું જોઈએ કે જેથી શક્તિ કમી ન થાય, બલકે શક્તિ વધે. એવાં ખોરાં અને અનુમાનને લીધે ધણક ડૉક્ટરોનું માનવું છે કે 'ન્યુમોન્યા'ના દરદીને પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવાની જરૂર છે.

લાખો નહિ તો હજારો આત્માઓ ઉપકાં ભૂલમર્ચા અનુમાનને લીધે એવા પણ અક્ષળ મોતને ચાલુ શરણુ થાય છે, છતાં ડૉક્ટરો એ પોતાનો કંઠા ખરો કરાવાની વાત નથી છોડતાં, અને લોકો પણ તાંદુરસ્તીને લગતા ખરાં ચાનની કોટાહીને લીધે આ ખોટી રીત ચલાવવા દીધે છે, અને પોતાના વહાલાંઓની જાન પણ ગુમાવી વિલાંપ કરતાં થાય છે. છતાં જરીક પણ અક્ષરવંત વિચાર પર આવતાં નથી, એ નોંધતાં ખરેજ અફસોસકારક લાગે છે, તેમજ વિચારવંત લોકોને પણ લાગવું જ હશે.

નહી ખાવાથી  
માણસ મરતો નથી  
કે નથી કમતાઈત  
થતો.

આ વાત સહ્યે પાઠ રાખવાની છે કે, માણસ નહી ખાવાથી મરતોયે નથી કે નથી તેની શક્તિ, જેમ ડૉક્ટર ખોટું સમજાવે છે, તેમ ધરી જતી; એથી ઉલટું માણસે નહી ખાવાથી, તેમની શક્તિ સમેટી ને પુરાંતમાં વધતી જાય છે. ( વાંચો, વધુ વીગત માટે હમારી અપવાસ ની પુસ્તક. )

દરદી માણસ ખાસ કરી જેમણે તિક્ષણ દરદીને હુમલો થયો, તેમનાં માટે ઉત્તમ ઉપાય તો એજ કે નજ ખાવું, ત્યારે 'ન્યુમોન્યા' થી પીડાતા જીવને કાંઈ પણ કારણસર ખોરાક આપવોજ નહિ. જ્યારે તાવનું જોર એકદમ વધી પડેલું હોય, ત્યારે ખોરાક શરીરને જોર આપવાને બદલે ઝેર સમાન થઈ પડે છે, કેમકે દરદીનું તે વેળા નખાયલું શરીર ખોરાકને પાચન કરવા જેટલી શક્તિ ધરાવતું નથી, બલકે ખરાડયાથી ( દુધ પણ પાવાથી ) ત્યાં વિશેષ દરદીનું જોર થાય છે—એટલે શરીરમાં ઝેરી જંતુઓનો જથ્થો વિશેષ પ્રમાણમાં થાય છે. ત્યારે 'ન્યુમોન્યા'માં દરદીને ખોરાક આપ્યાથી ઝેરી ગતિય પદાર્થોનો જથ્થો વિશેષ પ્રમાણમાં વધી જઈ દરદીના કેસમાં ઉલટો ખમોડોજ કરે છે. આજ કારણને લીધે ધણક દરદીઓની તમીયંત વધુ બગડી લગાર વડેલાંજ મોહતને શરણુ થાય છે.

'ન્યુમોન્યા'નાં દરદ માટે કાંઈ પણ પ્રકારના વાદકાપ 'operation'ની જરાએ જરૂર નથી. શરઆતથીજ દરદીને ગરમ કે ઠંડુ પાણીજ માત્ર પુરતા પ્રમાણમાં આપવાથી શરીરમાં એકદો થયેલો ઝેરી કચરો આપમેલે ધિમે ધિમે નીકળી જઈ, દરદીની તમીયંતમાં, સુધારો કરવામાં મદદગાર થઈ થઈ પડે છે. પાણીનો જથ્થો ચાલુ આપવાથી સરદી 'Pneumonia' નો દુઃખારો આરો આરો નાબુદ થાય છે. શરીરમાં ગતિય વસ્તુનો કુદરતી રીતે નીકળવાથી દરદીની તમીયંતમાં ધિમે ધિમે સુધારો થાય છે.

## ન્યુમોન્યા કેલે લાગ પડે ?

‘ન્યુમોન્યા’ હાથી બહાર ખાનાર દરદીઓને અથવા તો હદ ઉપરાંત દારૂ પીનારોને લાગુ પડે છે. કેટલીકવાર આસપાસના ખરાબ વાતાવરણને કારણે પણ એ દરદી ભોમ બન્યાકે થઈ પડે છે. દાખલા તરીકે હોટલો, કસબમાંથી ખાઈપીને ઘેર આવતાં રસ્તામાં ભરદી લાગુ પડી, તેની સારવાર ખોટી રીતે થવાથી, ધણાકાને ન્યુમોન્યા થઈ આવી એ ખાંસ દીવસમાં મરણ પણ થયેલાં આપણે ક્યાં નથી સાંભળતાં ?

હૃદયના શરીરને કસવાથી અથવા મોજમજાહમાં હદ ઉપરાંત તત્લીન રહેવાથી, આપણા શરીરના અવયવોમાં એટલો બધો અઘીય વસ્તુઓનો જથ્થો વધી જાય છે, કે આપણે બીજાનીથી તરતજ પટપટ પડ્યે છીએ, અને જ્યાં સુધી એક યા બીજી રીતે શરીરમાંનો એક કચરો ધોવાઈ જતો નથી, ત્યાં સુધી શરીરને કસાર યા આરામ મળતો નથી. આર દરદીને લાગુ પડેલી બીજારી એક રૂપે આશીરવાદ સમાન સમજવી, કેમકે નહીં તે તેવું મરણ કવખતે નીપજતે.

‘ન્યુમોન્યા’ ની સારવાર.

ખોરાક તદન બંધ કરવો.

‘ન્યુમોન્યા’થી પટપટ પડેલાં જીવોએ, સર્વથી પહેલાં, એકાદ ચાણી કાઢીને વેદક વિદ્યાની શોધખોળથી તથા અનુભવથી વાકેફ હોય એવાજ તખ્તીની સલાહ લેવી. હાલત ન મહે તો તરતજ હોજરીને સાફ રાખવાના યાને શરીરમાં પેવસ થયેલા એક કચરોને કાઢવાના તાત્કાલીક ઉપાયો લેવા. ધ્યાનશક્તિ એ ખરાબર હોતો તો કદીપણ દરદી ‘ન્યુમોન્યા’ નો ભોમ થતે નહીં એ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું.

(૧) સઉથી પહેલાં, ગરમ પાણી પીવા આપવું.

ગરમ પાણીના એ ત્રણ ગ્લાસમાં ચમચી જેટલું મીઠું નાખી દરદીને પાણી પાવું. એટલું બધું એ ન પી શકાય, તો બને એટલું આપવું.—પણ પાણી આપવું જ એક એવું તેમની તુકચાન કાંઈ પણ થતું નથી, બલકે ધણો ફાયદો થાય છે.

જોઈ અણમાં લાચના આંગળાઓ નાખી હોજરીમાં ભરાયેલી નજસ વસ્તુઓને એક ‘vomit’ વાટે બહાર કાઢી નાખવી. જ્યાંસુધી શરીરમાંનો કચરો નીકળતો નહિ ત્યાંસુધી દરદીનો કેસ લાચમાં આવવો મુશ્કેલ છે એ બુદ્ધિ નહીં. બીજારીની સહઆતમાં દરદી આર ફિરસમાં બે થી ત્રણ વાર ઉપસો ઉપાસ અજમાવવો, અને દરદી દરેક વાર ત્યાંસુધી દરદીજ એકવાર ઉપર જણાવ્યા મુજબ કરવું.

હોજરી સાફ કરવા માટે આથી સારો બીજો એક ઉપાય નથી. દરદીની પેટપચમાં નજર કરેલાં, તો વાચા વખરના પ્રાણીઓ પણ બીજારી વેળા એજ ઉપાસ અજમાવે છે. અને જ્યાંસુધી દરદી સાંભળતાં થાય નહિ, ત્યાંસુધી કાંઈપણ પ્રયત્નો એકાદ બેકાલી સાફ ના પડે છે. ધરખાં એક કુતરો કે બીજાની કાલેલી કાચ, તેઓ જાણે જાણે જાણે જાણે હશે, જતાં આ બહુજ આશ્ચર્યકર છે કે સાચુએ તેમ કરતાં નથી.

( ૨ ) ખોરાક આપવાનું તદ્દન બંધ કરવું.

‘ન્યુમોન્યા’ના દરદ વેળા, શરીરમાંની સર્વ શક્તિ આંગમતો ઝેરી કચરો સહ કરવામાં રોકાય રહેતી હોવાથી, શરીર પાસ એવી એક ક્ષમ્ય શક્તિ બાકી રહેતી નથી, કે જેથી દરદીને આપવામાં આવતા કહેવાતી શક્તિવાદા ખોરાકને જેરવી શકવાને સામર્થ્યવાન થાય, એવી વખતે આપવામાં આવતો ખોરાક શરીરમાં પેવમ થયલા ઝેરને નાશુદ્ધ કરવાને બદલે, ઝેરને વધારવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે, તેમજ દરદીની તબીબતને ક્ષાયદાને બદલે ઉશ્કેડું તુકસાન કરે છે. માટે ‘ન્યુમોન્યા’ના પ્રસંગે કાષ્ઠપણુ પ્રકારનો ખોરાક દરદીને આપવાથી બાક રહેવું.

( ૩ ) એનીમાં ચાલુ આપવાની જરૂર.

‘એનીમા’ ‘Enema’ નો કાઝ આપવો યાને પાણીથી કાઠાને સાફ કરવોજ એ પણ ક્ષાયકારક છે; કેમકે તે દરદીના શરીરનાં આતરડાંને સાફ કરવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે, અને ધણીક વેળા તાવનું જોર નરમ પડે છે.

એનીમાં સીચાય, ગરમ યા ઠંડુ પાણી દરદીને ચાલુ પાવાથી, તેની તબીબતમાં સંગી-નપણુ સુધારો થતા માટે છે. લોચુના રસના થોડાંક ટીપાં પાણીમાં નાખી, દરદીને પાવાથી તેની હોજરી સાફ રાખવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે. ફળફળાડીનો રસ પાણીમાં નીચવી પાવાથી દરદીને આરામ થાય છે. અથવા સી પાણીમાં મધના થોડાંક ટીપાં નાખી, દરદીને પાણી પાવાથી ધણે દરજ્જે કરાર મળે છે. ટુંકમાં ગમે તેવી રીતે પણ દરદીને પુરતાં પ્રમાણમાં પાણી પાવું જેથી અંદરની ગતીચી આપમેલે ધોવાઈ જાય, તે સિવાય બીજું કંઈ ( દુધ પણ ! ) નહીં.

( ૪ ) આ ફળનો રસ, જ્યારે ફીવર હોય ત્યારે ન આપતાં, તે વેળા તે પાણીજ, એકલુ આપવું વધુ ગુણકારક છે, બસકે જન બચાવનાર થઇ પડશે.

લોહીને ગમે તે રીતે પણ ચાલુ ગતિમાં રાખવું. જ્યાંસુધી લોહી છુટથી શરીરમાં ફરહર કરી નહિ શકે, ત્યાંસુધી દરદીના સાજ થવાનાં સંભવો ઓછાજ સમજવા. શરીરમાં લોહી ઝડપથી ફરીહરી શકે, એ માટે પાણી જેવું ઉપયોગી સાધન એકે નથી એ બ્યાનમાં રાખવું.

દરદીને ગરમ યા ઠંડું, ગમે તે પાણી આપવું. અલખતાં ગરમ પાણી લોજરીમાં પુર ઝડપથી લોહી લાવવામાં સહાયકારક થઇ પડે છે. ઠંડું પાણી લોહીને શરૂઆતમાં હલસેલી બુકે છે, છતાં પાછળથી વધતાંજ પ્રમાણમાં શરીરમાં લોહીના ફરવાના કામમાં મદદગાર થઇ પડે છે.

જેઓને થંડ પાણીએ નાહવાથી જરા પણ ઠંડીની ‘chill’ની અસર થતી નથી તેવા માટે ઠંડું પાણી આશીરવાદ સમાન છે. પરંતુ જેઓને ઠંડું પાણી દિલ પર ભેલાંજ

સરદી પેસી જવાનો મનમાં ભય છે, તેઓ માટે ઠંડું પાણી ગ્રાપ સમાન છે, માટે દરદીને ગરમ યા ઠંડું પાણી તેની રુચિ મુજબજ આપવું.

### ગરમ પાણીથી “ન્યુમોન્યાની” સારવાર.

‘ન્યુમોન્યાથી’ પીડાતા દરદીને છાતીથી તે જગ સુધી ગરમ પાણીથી બીજ વેલા કાંધપણુ જાતનાં ગરમ કપડાંથી ઢાંકવું. આથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોને આપોઆપ કરાર થશે અને શરીરના સાચાકામની શક્તિમાં વધારો થઇ જદનમાં પેવસ થયેલાં ઝેરી કચરાને સાફ કરવાના કામમાં મદદગાર થઇ પડશે.

ઉપર કહેવા પ્રમાણે, દરદીને ઉંઠાં પાણીથી ગરમ કપડાંનો સેક દરરોજ એકથી બે કલાક સુધી આપવો. અલખતા. દરદીના શરીરની ચામડી કાંધપણુ પ્રકારે ઢાંચી નહીં જાય તેની સંભાળ લેવી.

### ગરમ પાણીનો સેક કેમ કરવો.

દિલ તુછવાના કામમાં આવતા સાધારણ ટુવાલો ‘towels’ પણ આ બાબદમાં ગમે તે ઉપયોગમાં લેવા. લગભગ એક ટુટ લાંબો અને છ ઈંચ પહોલો ટુવાલ લઇ, તેને ગરમ ઉકલતાં પાણીમાં બરાબર ભીજવી, તેની ઘડી વાળી નીચવી કાઢી દરદીના શરીરને કાંધપણુ વખત ખોલ્યા વિના શેક ફરવાથી તેના શરીરના અવયવોની શક્તિમાં આપમેલે વધારો થશે. અને એટલે ગરમ શેક આપવો જેથી દરદીને વિશેષ પ્રમાણમાં ફાયદો થાય, પણ શરીરનો કાંધ પણ ભાગ ઢાંચી ન જાય તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

જ્યારે સેક કરતાં હોય તે સિવાય, ખીજા યધા વખતે દરદીના ઓરડાના બારી બારણા હમેશાં ખુલ્લાં રાખવાં. બહારની ચોખ્ખી હવા વિના દરદીના સાજા થવાના સંભવો તદ્દન ઓછાં સમજવાં. આગરના જમાનામાં દરદીની સારવાર બંધ બારણે કરવામાં આવતી હતી જેથી લગભગ ૫૦) ટકા જેટલા દરદીઓ કમોતના મોતે માર્યા જતા હતા, પણ

હાલે ખુશી થવા જોમ મિના છે કે આજની તબીબી વિદ્યા પણ આ બાબદમાં આપણી સાથ એકમત છે.

દરદીનું ખીજાણું હમેશાં બંને એટલું બારીની નજદીક રાખવું, ને તેનું માથું બારી ખાસ ખાસ રાખવું સલાહકારક છે. દરદીના દમમાં બહારની ખુશી હવા ચાલુ આવજાર કરે તે માટે ખાસ કળજી રાખવી. ઠંડીની મોસમમાં દરદીનું જદન ગરમ પાણીની ખાટકીથી અથવા કાંધપણુ જાતના ગરમ ઓઢણથી ઢાંકવું, પરંતુ ગમે તેવી ઠંડી રૂતમાં પણ બહારની ચોખ્ખી હવા દરદીના ઓરડામાં ચાલુ આવજાર કરે તેની ખાસ કળજી રાખવી.

ઉપરી બધી સુચનાઓ સાદી અને વહેવારમાં ઝટ સુધી શક્ય એવી છે. ‘ન્યુમોન્યા’ની સારવારમાં ઉપર કહેલા ધ્યાને બેઠેલ અજમાવવા, કેમકે એથી કાંધપણુ પ્રકારનું તુકસાન

ખુશી  
હવાના ફાયદા.



કુદરતી ઉપચારો કયાંથી ન્યુમોન્યાના સોમાંથી નવાનું કેસો સારા થાય છે. ૯૧

થવાના સહેજથી સંભવો નથી; કારણ કે આ રીત તે સાબુસ છે, જે માત્ર અતુભવનું પરિણામ છે.

દરેક દરેક દરદનું મુળ ખરાબ લોહીને આભારી છે. જ્યાંસુધી દરદીના શરીરમાંથી ઝેરી કચરો નીકળી જાય, દરદીના શરીરમાં ચોખ્ખાં લોહીના પ્રવાહનો શોહ ફરતો થશે નહિ, ત્યાં સુધી દરદના નામુદ થવાની અથવા તો દરદીના સાળ થવાની આશા રાખવી ફાકટ છે.

ચોખ્ખું ફરતું લોહી શરીરમાંના ઝેરી જંતુઓને મારી નાખવાના કામમાં મદદગાર થઈ પડે છે. જીવન શક્તિનું બંધારણ પણ ચોખ્ખાં લોહીનેજ આભારી સમજવું. ચોખ્ખું લોહી દરદને જડમુળથી ઉખેડી નાખી, દરદીને તત્કાલે જાનવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે એ નોંધવા લાયક બિના છે.

અત્રે વાંચનારે જાણવું કે, 'શીઝીફસ કલ્ચર'ના પીતા જગજાણીતા 'બર્નાર મેકફેડન' (Bernarr Macfadden) એમણે પોતાની દરદ સાળ કરવાની રૂઢીમાં પુર વિશ્વાસ છે, અને તખીયી કીમી ધરાવતા ગમે તે ડોક્ટરને પણ એ બાબદમાં જાહેર ચેલેન્જ (challenge) કરી હીંમતથી જણાવે છે કે ઉપલા ઉપાયો અજમાવાથી સો માંથી નવાણું દરદીને દરદમાંથી સાળ થવાના સોએ સો ટકા ચાન્સીસ અને ખાતરી રહેલી છે.

મેકફેડન કહે છે કે :—

આ જીલ્લો નહીં, કે દરદને સાળ થવાનો ઉપાય કેટલો બહાર નહીં પણ આપણા પોતાનાજ શરીરમાં છે, શરીરની સુખકારી યા નાદરૂસ્તીનો આધાર શરીરમાં ફરતાં લોહીમાંજ સમાયેલો છે.

સાદી સુતરી સુચનાઓ.

(૧) શરીરને હમેશાં સાફ રાખવું, તેમાં કોઈપણ પ્રકારનો ગંધીય પદાર્થ, કોઈ પણ જાતનો ઝેરી કચરો અથવા કોઈપણ જાતનું ઝેરી તત્વ આવેજ ન થાય તેની વિશેષ સંભાળ લેવી.

(૨) માટે બલા બાઇઓ અને બેનો, શરીરમાં પેવસ થયેલી ગંધીયીને ફેફસ દેવાની અને શરીરમાં ઝેરી વસ્તુઓનો જથ્થો દાખલ ન થાય તેની કાળજી રાખો !

(૩) શરીરનો સુખાકારી લાવવા માટે આ ખાસ જરૂરી છે.

(૪) શરીરને તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખવા માટે આ ખાસ અમલનું છે; શરીરની તંદરોસ્તી એ વિના મેલવવી સાવ અશકત છે. કેમકે શરીરનાં સાચાંકો આ બધી ગંધીયીને

લીધે પોતાનું કામ કરી શકવાને તદ્દન અશક્ત થઇ પડે છે. શરીરમાં જો મેન્નો કચરો હોય તો મેલુંજ લોહી હત્પન થશે, અને મેલાં લોહીથી સાબતાબ શરીરની આશા તે કેવી રાખવી ? કંઈજ નહીં.

શરીરનું લોહી ચોખ્ખું નહીં થાય ત્યાં સુધી દરદ નહીં જાય.

ગમે એવો તબીબી ડૉક્ટર, જે ઉપાય તરીકે દરદીઓને દવાના ધીયારા પાપ છે, તે પોતે પણ આ બાબતમાં એકમત થઇ જણાશે.

કે જ્યાંસુધી શરીરનું સાચાં કામમાં સુધારો થાય નહીં ત્યાં સુધી દરદીના સાબ થવાની આશા રાખવી સાવ ફેાકટ છે.

બન્ને ડૉક્ટરો દરદીના સાબ થવાની વાત દરદીને આપવામાં આવતી દવામાં માને, પરંતુ અમારું (કુદરતી ઉપચારકોનું) માનવું આ બાબદથી તદ્દન જુદુજ છે.

દરદીને આપવામાં આવતી દવા દરદને કદાચ બહારથી થોડાક વખત સુધી કામી નાખશે, પરંતુ જ્યાં સુધી દરદને જડમુળથી ઉખેડી નાખવામાં આવશે નહીં ત્યાં સુધી, ફરીફરીને એવું એજ દરદ એક વા ખીજ રૂપમાં ઉભરી આવ્યા વિના રહેશેજ નહીં.

ડોક્ટરો માત્ર દુઃખ દરદને બહારથીજ નાખુદ કરે છે, જો કે તેના મુજો અંદરથી તો જેમના તેમજ રહે છે, અને આથીજ દરદીને દરદનો હુમલો ફરીફરીને થઇ આવે છે.

આ ખીના સાચ સાચી છે. માટે જુના જમાનાની ચાલતી આવેલી રીતિ રિઠિને વળગી રહી, ડોક્ટરો ને દવાદાર પર પૈસા વેરવા ફાકટના છે.

ડોક્ટરોની સારવાર હેઠળ, થોડાક અપવાદો સીવાય ધણાબરા 'ન્યુમોન્યા'ના (Pneumonia) કેસ જીવલેણ પુરવાર થાય છે, એ અનુભવ સિદ્ધ ખીના છે.

શા માટે ત્યારે આપણે હજારો જીવોને કમોતના મોતે મરવા દેવા જોઇએ ? જ્યારે ઉપાય-સાદો સુતરો ધલાજ—આપણી નજર સામેજ છે, કેહો ને આપણા પોતાના હાથમાંજ છે, ત્યારે કોણ એવા મુરખ હશે કે તે ન લીધે ?

લાખો ને કરોડો દરદીઓ દવાઓના ધીયારા ધીયીને, તેમજ દરદીઓને દરદ વખતે કેહવાતા શક્તિવાદા ખોરાકો ચાલુ આપવાને લીધે, આપણી નજર સામેજ મરણુ ખામતાં દેખિયે છીએ. એ બધા જીવોની અમુદ્ય જીંદગી ઉપકા ઉપાયો અજાણવાથી સેહેજે બચી જતે એવું મેકફેડનનું અચુક માનવું છે, તેમજ આ અદના લખવારે પણ અનુભવથી સિદ્ધ કર્યું છે.

દરેક તાવ વેળા પણ આ એકલા એજ ઉપાયો લેવાના છે—તાવ વેળા તો દરદીને જરાએ ખાવાની રૂચી શું ! ખદકે તદન અભાવ હોય છે, ત્યારે અકકળ અનુસાર રીત તો એજ છે કે પાણીજ આપ્યા કરવું !

ખવાડી કે દુધપણુ પીવાડી ને જેટલાં ખીગડે છે—આજ તો સાદી તાવ હતી ! કાલે મલેરીયા થઇ !—પછી—(ડાકટરોની દવા લેવા છતાં) ટાઇફાઇડની વાત થઇ—તે પણ કેટલાક દીવસો જય પછીજ કહેવાય—કાંઈ ચોક્કસ નહીં ! “સોંગલ” મોન્યાની વાત થાય—ત્યાર કેડે જમણ મોન્યા યાને ન્યુમોનીયા થાય પછી પછી ગેસપર રાખો, ને છેવટ જન ખોવાય—તે શું સાયનતીપ્રીક ત્રીતમેન્ટ કહેવાય ! કે કોઈક લેદબરમવાલી—ઓમટા ગોમટાથી—જીવ ખોવાની શુ વાત નથી !

ત્યારે એવુંજ હશે, પેલા “ડાકટર ને ડાકટર” અમેરીકાની એક કંપીતા જે પછાડી લખાઇ છે—તે ખરેખર અનુભવ પુર્વકજ લખાઇ હશે; એવું દરેક વાંચનાર જરૂર સમજી શકશે.

ન્યુમોન્યાથી પીડાતા દરદીઓમાં વીસથી ત્રીશ ટકા જેટલા બિમારો એ દરદનાં ભોગ થઇ પડે છે, એવું તખીખો બતાવે છે; આ તો અમેરીકા અને યુરોપની ખીના છે, પણ આપણા હિન્દ દેશમાં તો, એવું પ્રમાણુ ધણું મોટું થવું હશે ! ડાકટરોના ઉપાય અજમાવવાથી દરદીઓમાંનો લગભગ ને જેટલો ભાગ બિચારો કમોતના મોતે મરી જાય છે એ કેટલી દિલગીરી મરી ખીના છે ! જો એ બધા માર્યા ગયલા જીવો પર ઉપદ્રા કુદરતી સાદા સુતરા ઉપાયો અજમાવવામાં આવ્યા હો તો ખનના જોગ છે કે તેઓમાંના ધણાં ખરા, યાને મેકફેડનનાં કહેવા પ્રમાણુ ૧૦૦ માંથી લગભગ ૯૯ જીવો બચી જવા વિના રહેતેજ નહિ.

શા માટે ત્યારે ડાકટરોએ પોતાના દરદીઓને સાજાં કરવાની મુશ્કેલીથી રીતિઓને વગળી રહેવું જોઇએ ! શા માટે તેઓએ પોતાનાં જીવભયાં અનુમાનોને લીધે દરદીઓને અક્ષણ મોતે મારી નાખ્યા જોઇએ ! અરે, શા માટે આપણે ઉપદ્રા, સાદા અકકરને અનુસાર, ધરધડુ ઇલાજો છોડી ડાકટરના દવાદારનાં ઉપાયો અજમાવવા જોઇએ ! જ્યારે કે દરદનો ઉપાય, રોગનો ઇલાજ, ખીમારીને મારી હઠાવવાનાં સાંધણો, સાદી અકકરને અનુસરતા, આપણી સાદી સમજને પેચ પડતાં, સાદા સુતરા ઇલાજો મોજીદ છે, તેમને અજમાવવામાં શા માટે ડાકટરોએ વાંધો ઉઠાવેા જોઇએ ! આપણને જીંદગી બચાવવાનું કામ છે, તો ત્યાં તેવા ખીજા ઇલાજો કાં ન કામે લગાડવા !

## ડાક્ટરી ધંધામાં કહેવાતી અકસોસકારક ચાલ.

ધણીઓ ફર્યાદ કરતા હોય છે કે, આજના કેટલાક લેભાણુ ડૉક્ટરો, પોતે મેલવેલી વિધાનો ઉપયોગ દરદીઓના બચાને અર્થ કરવાને બદલે, પોતાના ગગવા ભરવા માટે કરે છે, જાને માત્ર પેટ ભરવાનો સેલેજ ગણે છે, ખરેખર અકસોસકારક છે ધણીક દરદીઓની ફરીયાદ છે કે કેટલાક ડૉક્ટરો દુઃખને ટુંકમાં દાખી દેવાને બદલે, અણુબટનો રીતે કેસોને લંબાવે છે. કેટલાંક દરદીની સારવાર કરવાને બદલે, દરદીના ખીછાણા આગળજ પ્રથમ પોતાની શીનીજ વાતો કરી, તખીખી ધંધાની વગર ફાકટી હાંસી કરાવે છે એ અની ખેલનક બીના છે.

તખીખી વિધ. તે અતિ ઉંચ વિધા કહેવાય છે, અને તખીખનું કામ તે ઇધરી કામ કહેવાય છે, ત્યારે તો દરદીનાં જાન બચાવવા માટે ગમે એ ઉપાય જે શુભકારક હોય તે, ડૉક્ટરોએ અજમાવવા જોઈએ.

જો એજ ડૉક્ટરો પોતે મેલવેલાં જ્ઞાનને ઉપયોગમાં લઇ, આમજ વર્ણુરેજા કુદરતી ઉપચારો સાથે સાથે અજમાવે તો બેશક ધણીક દરદીઓની કીમતી જીંદગીનો ખચાવ થયા વિના રહેજ નહિ; ને ડૉક્ટરોને જે આશિષ મલે તેની તો કિમતે નજ થાય; ઇધર પશુ તેમના ઉપર રાજ થાય ને તેમનું ( ડૉક્ટરોનું ) પશુ સકે રીતે કલ્યાણ થાય.

ખુદા કરેને એવો દિવસ જલદી આવે કે જ્યારે ડૉક્ટરોમાંથી તેજા પૈસા કમાવાનીજ રીતી અથવા લોભ માત્ર નાશુદ થાય, કે જ્યારે ડૉક્ટરો પોતાની શી કરતાં, દરદીની જીંદગીની કિંમત પોતાનીજ જીંદગીના જેટલી અમુલ્ય લેખી, દરદીને સાદા કુદરતી ઇલાજોથી ખચાવવામાં, તેઓને રાહત આપવામાં, બદલે નવી જીંદગી બક્ષવામાં સાહયકરક થાય.

આમ ત્યારેજ થઇ શકે, કે ડૉક્ટરો પોતે માત્ર સંપાદન કરેલી વિધા પર ખુસતાક રહેવાને બદલે, ખીજા અનુમતીઓના અભિપ્રાયો સુજળ ચાવવાને તૈયાર થાય, જ્યાં જીંદગીનોજ સચાલ હોય, ત્યાં પોતાનાં પ્રેમીસોને ડૉક્ટરોએ બળુએ મુકવાંજ જોઈએ.

જ્યારે એવું થશે, ત્યારે ડૉક્ટરી ધંધાનું વાયદું પડેલું નામ ફરી એકવાર જગઆશકાર થશે. તખીખનું અભિપ્રાય પડેલાં નામની કીર્તિ ફરી આ દુન્યામાં સજીવન થશે, અને એક સમાજ ઉપયોગી આસામી તરીકે, એક સ્વભાગી જીવ લેખે, એક પરીપક્ષી આત્મા તરીકે, બલિષ્ઠની ઓઝાદમાં, તેની કીર્તિના ગીતો ગવાશે, એટલુંજ નહીં પણ તેઓ ખુબવાથી પશુ બાકાત રહેશે નહીં. તખીખી ધંધાનું આજ રહસ્ય છે. ડૉક્ટરી વિધાનો એજ ખરો શુભ છે.

## છટ્ટી આવૃત્તી

મુધારા-વધારા સાથની છપાય છે,

નોધાવો તમારો ઓરડર.

ઘટ લેઈ રામનું નામ, મંગાવી પુસ્તક કરો શુભ કામ,

રામ યા અલ્લાહ કહેવામાં, પડતું નથી કંઈ હામ

જ્યારે થઈ જાય છે, સર્વ શુભ કામ.

શું પારસી-કે મુસલમાનીન

ગુજરાતનાં હિન્દુ-કે ઉત્તરનાં હિન્દી

સહ કેઈએ વાંચી હેતથી લીધી છે વખાણી

એવી છે આ ઉત્તમ

સત્

## કળીર વાણી.

(અર્થ સાથે)

જે કેઈ તે વાંચે. થઈને નિશ્ચળ

તેની છુદ્દી જરૂર થાય નીર્મળ,

જે કેઈ તે પ્રમાણે ચાલે, તેને મુક્તિ મળે નિઃશક,

આમ કહું છે કળીરવાણીમાં, તે છે ખરૂં બેશક.

રચી, છપાઈ-છે .

કળીરવાણીની ફોહાઈથી ને રામ કૃપાથી

બે. પી. માફન (નામથી) “ હૃદય હોમ ”, સાંતાક્રુઝ (મુકામથી)

ઉત્તમ છપાઈ ને વહી આપે રામનામ

છતાં માત્ર રૂપેયા ત્રણ જેટલું જ છે હામ.

૧,૦૦૧ ફોહાઈ, ૪૪૦ પેજ-મુદ્ર પાકાં પુકામાં

બે. પી. માફન “ હૃદય હોમ ”, સાંતાક્રુઝ.

જ્યાંય સેનાર મુકસેવરાને ખાસ ડીપાર્ટમેન્ટ મળશે.

મુખ્યધર્મી :

“ કુદરતી કેમળખાતી, ” કાલખાતેવી.

નોટ :—છપાયલું છે આ પુસ્તક તદન નવી ટપમાં

ખપાયાં છે પદો એક પેજમાં, અર્ધ બીજા પેજમાં

ચાહે વાંચે પદો એકલા, ચાહે અર્ધ એકલાજ

એમ વાંચો તેમ લાભો મલશે તેમજાન.

મરદ થા ઓરત શું જવાન કે બુધ્ધા—સરવે માટે અમુલ્ય થઇ પડેલું ઓળર.  
 તે શું! જે. બી. એલ. કાસકેડ, કે જે  
 મટાડે છે કુબુજ્યાત કે જે  
 છે મનુષ્ય દેહનો કટો વેરી  
 તેને મટાડવાનો એકલો ખરો તાત્કાલીક રામબાણ ઈલાજ  
 ઇન્ટરમલ આથ.  
 યાને પાણીથી આખા કોઠાને ઘોઈ સ્વચ્છ કરનાર  
 તે **THE J. B. L. CASCADE.** છે  
 સઘળા દરદાને એકલો કુદરતી ઉપાય—



જે. બી. એલ. કાસકેડ, કી. રૂ. ૪૫ )

ચિત્રની સમજ (૧) કાસકેડ કોઠો ધેવા માટે તૈયાર મુકેલી. (૨) ફાઉન્ટન સીરીઝ તરીકે તૈયાર. (૩) કાસકેડ ગરમ પાણીની માટલી તરીકે. (૪) મોટા માણસની ઇનજેક્શન પોઇન્ટ. (૫) નાના બચ્ચાં માટેની પોઇન્ટ. (૬) ફાઉન્ટન સીરીઝ પોઇન્ટ. (૭) રેકનિસ સાથુ. (૮) “રિપલ રોડ હેલ્થ” નામનું ડોઠ તીરથનું પુસ્તક (જેની રૂપ ૦ ઉપર આવૃત્તિ થઇ છે.) એટલી સગવડ ભરેલી, કે નાનું બચ્ચું એ પોતાના હાથે લઇ શકે છે.

હિંદુસ્તાનમાં એકલાં મળાવનાર સોલ એજન્ટ

એ. પી. માહન “હેલ્થ હોમ—સાંટા કુઝ.”

સુબખની બાન્ય-એડવર્ડ થીએટર પાસે, કાલિમાહેવી

નોટ—આખા હિંદુસ્તાન બધે બ્રીટિશ સરકાર માટે, રજીસ્ટરડ કરાજ છે. એકલા મળાવનાર એ. પી. માહનજ હક ભોમવે છે.તેનો ભંગ કરનાર એતીને ચાલુ.

માદન હેલ્થ-ફૂડ્સ ડીપોમાં મલતા તનદોરસ્તી માટેના  
ખોરાકો, ઓબરો, વિગેરે.

THE WORLD-FAMOUS

BATTLE CREEK SANITARIUM HEALTH FOOD.

૩૦ કીલોગ્રામની “પ્રોટોસ વીગેટીબલ મીટ” ડીપો-ખોરાકો.

Protose Vegetable Meat “પ્રોટોસ” એ વનસ્પતીમાંથી બનાવેલું માંસ—  
તદન માંસના જેવો સ્વાદ, સોરમ. તીનની કીમત ૧-૧૨

Bran Biscuit ‘બ્રાન’ ચાને થુલાંની બનાવેલી સ્વાદીષ્ટ બીસ્કીટ  
કમજીયાત માટે ધણી અકસીર. કીમત ૧) પેકેટના રૂ. ૨-૪.

Fig Bran—ફીગ બ્રાન-સુકા મેવા સાથે બેભેલું ફુલુ કીં ૦ આના ૧૨.

Zo—ઝો—જેમાં વીટેમીન ચાને જીંદગી જોગવવાના તત્વો છે કીં ૦ ૧૨ આના.

Lacto-Dextrin—લેક્ટો-ડેક્સ્ટ્રીન-જેથી કાંઠામાં થયેલાં જેરી વસ્તુઓને સાફ કરી  
બાધીઓને મટાડે છે. કીમત તીનના રૂ. ૪-૦.

Meltose Sugar—મેલ્ટોસ સુગર-કુદરતી અનાજમાંથી બનાવેલી ખાંડ. કીં ૦ રૂ. ૩-૮.

Meltose Honey—મેલ્ટોસ મધ-તીનના રૂ. ૩-૧૨-૦

Malted Nuts—મોલ્ટેડ નટ-ઉત્તમ ખોરાક બન્યાં માટે તેમજ મોટા માણસોની  
નબળી પાંચણ શક્તિ માટે. બાટલી એકના રૂ. ૩-૪-૦

Peanut Butter—ઉત્તમ માખણ, વનસ્પતીનું. બાટલી એકના રૂ. ૨-૦-૦

Health Koko—ઉત્તમ હેલ્થ કોકો. તીન એકના રૂ. ૨-૦-૦

Silva-Laxa-Colax, Paralax, “લક્ષાકોલેક્ષ અને પેરેલેક્ષ” વગેરે  
કમજીયાતને દુર કરવાની જાણીતી દવા-ખોરાક, આંતરડાનાં જેથેને  
સાફ-સ્વચ્છ કરી કમજીયાત દુર કરવા માટે.

તેનું અસલ અમેરીકાનું સચિત્ર લીસ્ટ ના ચાર આને મલશે.

પ્રખ્યાત “આઇરીશ” મેક્લીન્ટન શુદ્ધ વેલ્ટેબલ સોપ

McInton Vegetable Soap

શુદ્ધ વનસ્પતીમાંથી બનાવેલા, કાંઈખી તેલ ચા ચરખીનો ભાગ નહી,  
૭૦ વરસના જીની પ્રખ્યાત આઇરીશ સોપ બનાવવાવાળી પેટીના સાબુ  
હમો-ચાલુ સ્ટોકમાં રાખીએ છીએ.

મેક્લીન્ટન રૂ. ૧-૮-૦

શીક્ષા રૂ. ૧-૦-૦

ફરેક બોક્ષ (ત્રણ ગાતી) ના.

હમારું અગ્રેજ મોડું સમીત્ર કેટલોક મંગાવો. કીં ૦ ૮ આના.

બે. પી. માદન.—હેલ્થ-ફોડ, —સાંટાકુડ.

**BEST INTESTINAL-FOOD**  
 Prof. ARNOLD EHRET, Originator  
 of the Mucusless-Diet Healing System.

ઉત્તમ ખોરાક-દવા  
 આંતરડાં માટે

## INNER-CLEAN™-Assists Nature

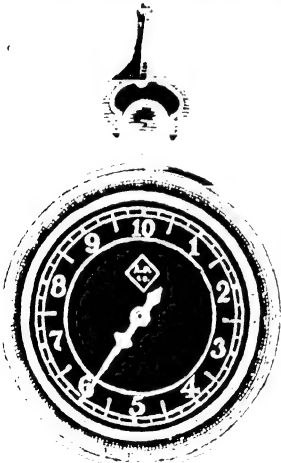
ઇનર-ક્લીન  
 પાકેટ એક  
 કીંમત રૂ. ૨-૪

કુદરતને મદદ કરી આંતરડાંના મેદાને કાઢી સ્વચ્છ પેટ લાવે છે.  
 હજારોએ વાપડી સંતોષ મેળવ્યો છે  
 મંગાવી વાપડો-ઇનર-ક્લીન  
 તંદુરસ્તી સાચવવાનાં કેટલાક ઉપયોગી ઓખરો.



શરીરની ચામડીને સુવાલી તદુરસ્ત રાખવા માટે ખેઉ  
 હાથમાં પેટવાનાં મોઝાં  
 આ રીતે આંગને ધસવાથી સુખાકારી મળે છે.  
 અમેરીકન } એક જોડી જીંદગી ભર ચાલશે.  
 આ કોઠનનાં }  
 બનાવેલાં }  
 જોડીના રૂ. ૬-૮-૦.

અભયબી ભરેલું\* ધડયાળ.



આવી નહીં, ફક્ત તમો ચાલો કે એ  
 પણ ચાલે. તમો ઠોભો તો એ પણ  
 ઠોભી જાય.

૧૦૦ માઇલ સુધીના દેખાડતા

પેડામીટર કી. રૂ. ૭-૮-૦  
 કમકુટ કાંઈ નહીં જતાં મજબુત

દિનસમાં કેટલા માઇલ ચાલ્યા તે કહી આપનાર ધડયાળ.

## THE PEERLESS Exerciser.

પીયરલેસ

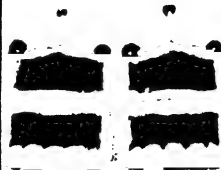
કસરત કરવાનું  
 ઓખર.

(એકમાં પાંચ  
 ચીજો રહે છે.)

લાઇટ કીંમત રૂ. ૮  
 મીડીયમ " " ૧૦  
 સ્ટ્રોંગ " " ૧૧  
 ધણું સ્ટ્રોંગ " " ૧૩

આનું સચ્ચીત્ર  
 અંગ્રેજ લીસ્ટ  
 મળશે.

૧ આનો મોકલો



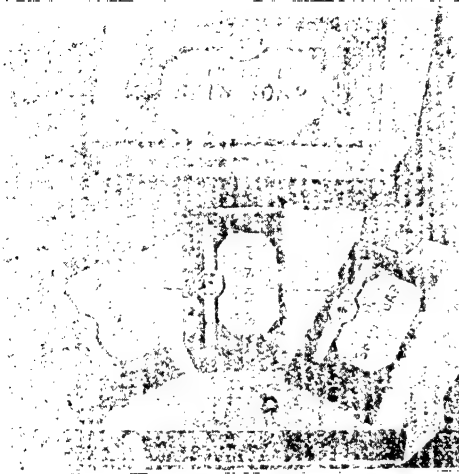
Peerless Combination Exerciser.



જવાન કે બુઢ્યા સર્વેની તંદુરસ્તી માટેની કીમતી ચીજો.

Dr. Tyrrells J. B. L. Product's of Quality

પાંચ જે. બી. એલ. ઉત્તમ ચીજો.



J. B. L. NASAL BALM.

નાકનો કેતારનો ઝામ

એક વટેણા જેટલો લઘુ નાકમાં સુકી સુધ જઈ તેને પોતાની મેલે પસરવા દઈ, તે માહેલુ તેલ ગળાં સુધી જઈ સરદી, સલેખમ વગરે સાળુ થાય છે. કીમત દબાના રૂ. ૪-૦-૦

ચામડીની

સ્વચ્છતા

—માટેના—

હેલ્થ સોપ.

સઉથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ

સાબુ-સુગંધમાં

નરમ-પણ્ય ચોળવામાં

પુષ્કળ સરસ

દરેક બોક્ષ-ત્રણ કેકના

રૂ. ૨-૧૨-૦



J. B. L.

PILE EASE.

પાઇલ્સને

આરામ આપવાનો મલમ.

૨૦ ) વરસનાં અનુભવથી

ફનેહમંદ થયેલી અસુધ્ય

ચીજ

કીમત રૂ. ૪-૮-૦

સિવાય {

જે. બી. એલ. ઇનહેલર-હાફણ કેતાર માટે કી. ૪-૦-૦

જે. બી. એલ. લ્યુબ્રીકન્ટ કી. ૧-૮-૦

જે. બી. એલ. કલ્લીનસીંગ ટોનીક. કી. ૪-૦-૦

જવાન કે યુધ્ધા સર્વેની તાંદુરસ્તી માટેનું પહેરણ.

**MIZPAH અમેરીકન**—ઉંચાં કાટન તથા રબરની લેખ સાથે



**Jock  
Supporter**

મીઝપા ) બનાવેલી-ક્રીકેટ રમનારા, દસરત  
ચડી ) કરનારા, ઘોડે બેસનારા માટે સાધારણ

ચાલનારા માટે પણ મીઝપા ચડી,  
ઇલેસ્ટીક હોવાથી ઘણીજ ઉપયોગી, જેના જેવી  
એક બીજી ચડી મળે નહીં,

જે ત્રણ સાઇઝમાં તથ્યાર  
આવે છે.

કમરના ૨૨ થી ૨૭ ઇંચ ઘેરાવા માટે સ્મોલ સાઇઝ-મલશે.

" ૨૮ થી ૩૩ ઇંચ ઘેરાવા માટે મીડીયમ સાઇઝ "

" ૩૪ થી ૪૦ ઇંચ ઘેરાવા માટે લાર્જ સાઇઝ "

હાલ કીંમત દરેકના માત્ર રૂ. ૨-૮-૦

ઉપલીજ તરફનું મીઝપા-પણ સરસરાઇઝ, લાઇટ કોલ્ડી

તેના ઉપર કાલા પટાઓ સાથે—

તેની કીંમત દરેક સાઇઝના રૂ. ૩-૮-૦ છે.

તેની જાલી આવે છે તેની કીંમત રૂ. ૨-૦-૦ છે.

મોટી દબલ પટાની કોમબીનેશન બેલ્ડ ચડી ના. ૬૩૪

જે મોટા પેટવાલા માણસ માટે બહુજ ઉત્તમ ને ઉપયોગી  
હારણ તેથી પેટ તથા કમરને બેહદ ટેકા મળે છે (બાઇ

માણસોને પણ પેટ કમરના ટેકાવ માટે હામ આવે છે. એ

પણ ઉપર પ્રમાણે મળે છે.

સ્મોલ, મીડીયમ, લાર્જ-ટી. રૂ. ૪-૮-૦

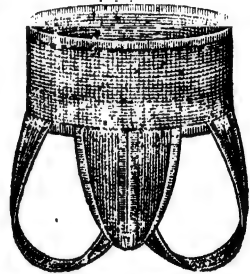
વધુ મોટી (Extra Large) સાઇઝ માટે કમરનું માપ મોકલવું.

નોટ:—આ ચડી ફક્ત ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાથીજ સાફ સ્વચ્છ થાય છે, પણ તેને  
ચોક્કસ કઠી નહીં પણ પાણીમાંથી એમની એમ કાઢી સુકવવા સુકવી, કે નવાજ  
જેવી લાગશે.

હીંદુસ્તાન તથા બરમા માટેના એકલા એજન્ટ:—શ્રી. પી. માદન,  
હેલ્થ-હોમ-સાંટાકરૂઝ-તથા મુખ્યમાં કાલબાદેવી,  
એડવર્ડ થીયેટર પાસે.

જથ્થાબંધ મોટામાં લેનાર વેપારીએ બાવ માટે લખવું.

એતવણી:—હું હીયામણ તથા રૂના ચદ ઉતર પ્રમાણે મીઝપાના પણ ભાવ નીચે ઉપર જાય છે.



## HEALTH IS WEALTH.

**Dr. S. B. MADON'S**

**Nature-Cure Consulting and Treatment Room,**

**ABOVE ASQUITH & LORD, 2nd FLOOR,**

**123, Esplanade Road, Fort, BOMBAY.**

### TERM OF CONSULTATION AND TREATMENT.

Consultation Fees at my Rooms Rs. 5/-

" " " Patient's Home Rs. 10/-

For Weekly or monthly Treatments Special Terms can be arranged to suit the patients.

Up-country patients are treated by correspondence for which please (enclose 3 as. stamps) for the Diagnosis Blank Form.

### DO DOCTORS CURE ?

Have you ever had your head-ache treated by a doctor ? What did he give you a mixture and pills and powders and lo ! On taking the medicine the head-ache had gone ! Ah, did he tell you whether it had gone for good ?

**Drugs cannot cure**—The head-ache has merely disappeared to appear in some other form—and formidable form too !

To cure a disease completely the fundamental cause must be removed—and how this can be done by medicines which are distasteful both to the body and the brain ? You have broken the laws of Nature, and Nature, therefore, is the only real conqueror of disease.

Of course there are various Nature-cures: exercise-bathing-massage, fasting, milk and vegetarian diet etc., but you must know which to adapt to your particular case.

If you are ill, or even suffering from any chronic disease, it will be to your advantage to consult

**Dr. S. B. MADON, D. P. (America),**  
**THE ONLY GRADUATE (IN INDIA),**  
**OF**  
**MacFadden's College of Physcultopathy (AMERICA).**

---

એ. પી. માદન.  
કૃત-બીજાં પુસ્તકો.

જીવનશક્તિનું મહારણ.

ત્રીજી આવૃત્તી. રૂ. ૨-૮

મોતને મુક્તિથી કેમ રખાય ? ૨-૦

બળવાન આંખો. (સચિત્ર) ૨-૦

હવા વગરનો દાકર.

ચોઠી આવૃત્તી ૧-૪

અપવાસ (સચિત્ર) ૨૫૦ પેજ.

ત્રીજી આવૃત્તી ૨-૮

સિવાય બીજાં નાનાં પુસ્તકો

કળન્યાત ... કી. આના ૦-૧૨

ખોરાકથી શક્તિ કેમ મેળવાય ૦-૮

હાના તેના મુખ ... ૦-૮

બામણ-કેમ મટે... ૦-૮

કસરેતના કાપડ ... ૦-૪

કમરને મળ્યુન કરેલો ચાટ. ૦-૮

ગરદન, બાજુ, વગેરેનો ચાટ. ૦-૮

ફૂલો ખોરાક, તેનો ચમકાર.

ચોથી આવૃત્તી ૧-૧૨

કર્મીરવાણી, છઠ્ઠી આવૃત્તી

હાલ છપાય છે.

મુજબની આશીસ:-

—કુદરતી કેતામખાણ—

હાલખાલે રીડ.

હાઈકોથીરેપી

વાને

પાણીથી દરદીની સારવા

કરવાની વિધ્યા.

બીજી આવૃત્તી



એ. પી. માદન.

